مقدر بنانے کے خواب

چھوٹی سی تبدیلی بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہے
365 سبق اپنے آپ پر قابو پانے کے لیے

انتھونی رابنز

ترجمہ: فرزانہ ممتاز

http://muftbooks.blogspot.com/

مقدر بنانے کے خواب

پہلا حصّہ

مقدر بنانے کے خواب

فیصلے اور اہداف کا تعین

کوئی کام اس وقت تک نہیں ہوتا جب تک پہلے اس کا خواب نہ دیکھا جائے۔

کارل سینڈ برگ

ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں، کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطورخاص نوازا جائے، تا کہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دلا سکیں۔

ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں، کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطورخاص نوازا جائے، تا کہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دلا سکیں۔

ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں، کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطورخاص نوازا جائے، تا کہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دلا سکیں۔

فہرست

آٹھواں حصہ

http://muftbooks.blogspot.com/

نواں حصہ

دسواں حصہ

گیارہواں حصہ

بارہواں حصہ

÷

تعارف

محترم قارئین! میں جانتا ہوں کہ آپ جو کوئی بھی ہیں، آپ نے اپنی زندگی میں کسی بھی قسم کی کامیابی حاصل کی ہے اور مزید کامیابیاں حاصل کرنے کے لئے آپ کو یقیناً کئی چیلنجوں کا سامنا ہے اس ضمن میں مطلوبہ نتائج کے حصول کی خواہش آپ کو اس کتاب کی طرف کھینچ لائی ہے۔ کہتے ہیں جس کو زندگی، اس زندگی کے حیرت انگیز سفر میں ایک ہمسفر کی حیثیت سے میں آپ کی لگن اور جذبے کو سلام پیش کرتا ہوں کہ آپ اپنی زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کے آرزومند ہیں۔ میں وعدہ کرتا ہوں کہ اس کتاب کو پڑھتے ہوئے اگر آپ میرے ہمراہ رہیں گے اور مکمل طور پر میرا ساتھ دیں گے تو پھر آپ اپنی توقعات سے بھی بڑھ کر بہت کچھ پا سکیں گے...... اچھے نتائج اور بہتر زندگی! یہ کتاب ''غیر معمولی بڑے قدم'' یا اقدامات، ایسی بہترین حکمتِ عملیوں، مہارتوں، اُصولوں اور موثر آلات پر مبنی ہے جو کہ میری صفِ اوّل کی بہترین بکنے والی کتاب۔

Awakening the gaint within

میں پیش کیے گئے ہیں یہ کتاب ''غیر معمولی بڑے قدم'' لکھنے کے میرے کچھ اہم مقاصد ہیں۔ پہلا یہ کہ آپ کے اندر کوئی تحریک پیدا کروں، دوسرا یہ کہ آپ میں ایسی قوت بھر دوں تاکہ آپ اپنے جانچے ہوئے نتائج کی بُنیاد پر مستقل طور پر سادہ اور آسان طریقِ کار اپناتے ہوئے عمل پیرا ہو جائیں اس کے ساتھ ساتھ روزمرہ زندگی کی اِن معمولی ترغیبات اور معمولی اقدامات پر عمل کرتے ہوئے آپ اُن بڑے اور غیر معمولی اقدامات کی طرف آگے بڑھیں جن سے آپ کا معیارِ زندگی بہتر ہوگا۔ یہ راہنما کتاب اس انداز میں مرتب کی گئی ہے کہ اِن بنیادی فلسفوں، مہارتوں اور طرزِ عمل کو کام میں لاتے ہوئے آپ چھوٹے چھوٹے زُود ہضم لقموں کی مانند روزانہ چند منٹوں میں ہضم کر سکیں۔ یہ کتاب آپ کی اُس قوتِ فیصلہ کو بڑھاوا دے گی جو کہ آپ کی زندگی

http://muftbooks.blogspot.com/

میں کوئی بھی تبدیلی لانے کے لئے ایک بُنیادی قدم ہے۔ آپ کی یہ قوتِ فیصلہ بالکل صحیح اور مخصوص آلۂ کار کے طور پر آپ کے تعلقات، مالی حیثیت، صحت و جذبات کا تعین کرتی ہے۔ کتاب میں پیش کردہ غیر معمولی بڑے اقدامات کو آپ تحریک اور عمل دونوں کے لئے موثر آلات کے طور پر استعمال کریں۔ اس کے لئے آپ کتاب کو خواہ ترتیب وار صفحہ بہ صفحہ پڑھیں یا پھر کتاب کے ایک حصہ سے دوسرے حصہ تک اُن پیروں کو پڑھیں جو آپ کو زیادہ دلچسپ لگیں۔ میرا مقصد آپ کو کم سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ نتائج کے حصول کے لئے معاونت فراہم کرنا اور سال بھر کے اس کورس کے متعلق معلومات دینا ہے۔ اس کتاب سے زیادہ سے زیادہ فوائد حاصل کرنے کے لئے تین عام نوعیت کے اقدامات پیش کیے گئے ہیں۔ (۱) ایک صفحہ پڑھیں۔ (۲) چند لمحوں تک سوچیں کہ آپ نے کیا سیکھا ہے؟ (۳) کسی ڈائیری یا کاپی میں آپ اپنی کیفیات اور احساسات کو لکھ لیں کہ آپ نے کسی پیرے سے کیا اخذ کیا؟ میں آپ کو چیلنج کرتا ہوں کہ جو کچھ آپ نے پڑھا اور اخذ کیا، اُس پر آپ نے اگر فوری طور پر عملدرآمد نہ کیا تو پھر ایسی ترغیب کا کیا فائدہ کہ جس پر کوئی عمل نہ کیا جائے، میں سمجھتا ہوں کہ اگر آپ نے ایسا کر دکھایا تو پھر میرے لئے یہ کسی پیش بہا تحفے سے کم نہیں ہوگا۔ مجھے پوری اُمید ہے کہ آپ کو کتاب کے اِن تمام صفحات میں کچھ نہ کچھ ایسا ضرور ملے گا، جو آپ کی زندگی میں کوئی خوش آئیند تبدیلی لا سکے، خواہ وہ کوئی ایک جملہ ہی کیوں نہ ہو، یا پھر ایک ایسی سوچ اور انوکھا خیال، جس نے آپ کو اتنا متاثر کر ڈالا کہ آپ نے اس کو کام میں لاتے ہوئے اپنی زندگی کی کوئی راہ متعین کر لی۔ اگر ایسا ہے تو پھر یہ میری انتہائی خوش نصیبی ہوگی۔ ایسے ہی عزم اور جذبے کے ساتھ آگے بڑھتے رہیئے۔

نیک تمناؤں کے ساتھ

انتھونی ربنز

http://muftbooks.blogspot.com/

پہلا حصہ

(۱) مقدر بنانے کے خواب
فیصلے اور اہداف کا تعین

کوئی کام اس وقت تک نہیں ہوتا جب تک پہلے اس کا خواب نہ دیکھا جائے۔

کارل سینڈ برگ

1

ہم سب کے کچھ خواب ہوتے ہیں کیونکہ ہم اپنے دل کی گہرائیوں سے چاہتے ہیں کہ ہمیں بطورِ خاص نوازا جائے، تاکہ ہم دوسروں کو اپنے ہونے اور اپنے وجود کا احساس دِلا سکیں۔ سب میں نمایاں نظر آئیں۔ ہمارے وجود سے اور ہماری وجہ سے کوئی ایسا فرق پڑے کہ اس فرق کے باعث دُنیا ایک بہتر جگہ بن جائے اپنے وجود کا احساس ہی ہمارے خواب کی تعبیر ہے۔ آپ کی سب سے بڑی آرزو کیا ہے؟ شائد یہ آپ کا کوئی خواب ہی تھا، کوئی بھولا بسرا خواب جسے آپ نے شائد اپنی یادداشت سے محو کرنا شروع کر دیا لیکن آپ کے اندر وہ بصیرت آج بھی زندہ ہے، خواب کو حقیقت کا رُوپ دینے کی بصیرت ......ایک اَن دیکھی روشنی! ......آپ کس انداز میں زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں؟ صرف لمحہ بھر سوچیئے اور اُس خواب کو پھر سے اپنے ذہن کے کسی خوابیدہ گوشے سے نکال لایئے، وہ بھولا بسرا خواب اپنے ذہن کی سکرین پر دیکھنا شروع کیجئے کہ آپ اپنی زندگی میں حقیقتاً کیا چاہتے ہیں؟

2

اپنے خوابوں کے ساتھ یہ سلوک ہم کبھی کبھار نہیں کرتے بلکہ ایسا تواتر اور تسلسل سے کرتے چلے جاتے ہیں۔ کیا ہم نے کبھی یہ سوچا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کی بُنیادی وجہ کیا ہے؟ بالآخر کیا ہم یہ طے کر پاتے ہیں کہ ہم اپنی زندگی سے کیا چاہتے ہیں؟ اس کو کس انداز میں بسر کر سکتے ہیں اور ہم کہاں پہنچنا چاہتے ہیں؟ اس سوال کا بڑا سیدھا سادا سا جواب ہے کہ یہ سب کچھ ہمارے اپنے فیصلوں پر منحصر ہے۔ ہمارے فیصلے وہ لمحے ہوتے ہیں کہ جب ہماری تقدیر کی صورت گہری ہو رہی ہوتی ہے اور اس سب سے بالاتر یہ کہ اپنے فیصلوں پر ہمارا یقین، ہمارا بھروسہ ہماری زندگیوں کے حالات پر منحصر نہیں......کیا ہم اپنی تقدیر خود نہیں بناتے؟

3

کیا کبھی کسی نے یہ سوچا ہوگا کہ ایک خاموش طبع شخص، با اُصول، عدم تشدد کا حامی وکیل ......جس نے اپنے عزم صمیم سے وہ قدرت حاصل کی جس سے اس نے ایک عظیم الشان سلطنت کو ہلا کر رکھ دیا۔ یہ تھے مہاتما گاندھی......جن کے پختہ یقین، مضبوط ارادے اور عدم تشدد کے فلسفہ نے ہندوستانی عوام کو اپنا وطن حاصل کرنے کا عزم بخشا، غیر متوقع طور پر ایسے ایسے حالات و واقعات کی ایک کڑی بنتی چلی گئی، جس سے ہندوستانی عوام نے وہ منزل پا لی جس کا اُنہیں یقین تھا، اُس تنہا فیصلے کی قوت اور اہمیت میں پوشیدہ وہ عہد تھا اور وعدہ تھا، جو مہاتما گاندھی نے اپنے عوام سے کیا تھا، جسے بالآخر گاندھی جی نے خوب نبھایا۔ اس عہد اور ارادے کی قوت وعزم سے کوئی مُنہ نہیں پھیر سکتا، جبکہ کئی لوگوں کا یہ خیال تھا کہ گاندھی جی کا خواب ناممکن ہے لیکن اُنہوں نے اپنی لگن اور فیصلے کی پختگی کے ذریعہ اس ناممکن خواب کو حقیقت بنا دیا۔ آپ بھی کچھ اس قسم کے جذبے اور پختہ عزم وارادے سے ایسا ناقابل تسخیر تسلسل قائم کر سکتے ہیں جو کہ ''ممکن'' کی صورت میں آپ کو حاصل ہو جائے گا۔

4

ہم میں سے ہر ایک کو پیدائشی طور پر ایسے وسائل اور ذرائع مرحمت کیئے جاتے ہیں، جو ہمیں اس قابل بناتے ہیں کہ ہم اِن کو بروئے کار لاتے ہوئے اپنے خوابوں کی تعبیر پا سکیں......بلکہ اس سے بھی کہیں زیادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اِن اُنڈی ہوئی عنایات کے دروازے ہم پر صرف اپنی ایک قوت فیصلہ سے کُھل سکتے ہیں......

خوشیاں یا غم......دُکھ سُکھ......خوشحالی یا غربت تنہائی یا ساتھ......عمر دراز یا کم عمری......یہ سب کچھ ہمارے فیصلوں کے مرہونِ منت ہیں۔ میں آپ کو چیلنج پیش کرتا ہوں کہ آج آپ کوئی ایسا فیصلہ کریں کہ جس سے آپ کا معیارِ زندگی فوراً بہتر ہو سکتا ہے......کچھ ایسا کر دکھائیں جسے آپ ترک کرتے چلے آئے ہیں...... اپنے اندر ہُنر مندی اور مہارت کی ایک نئی جہت پیدا کریں، ایک ایسا راستہ، جسے آپ نے پہلے کبھی اختیار نہیں کیا۔ مثلاً لوگوں کے ساتھ اپنائیت کا برتاؤ کریں، ہمدردی اور احترام سے پیش آئیں۔ کیا ہی اچھا ہو کہ آج آپ کسی ایسے شخص کو فون

ملائیں جس کے ساتھ عرصۂ دراز سے آپ نے کوئی بات چیت نہیں کی۔ آپ اپنے فیصلوں میں ربط پیدا کریں، کیونکہ فیصلوں کو موخر کرنا اور فیصلے نہ کرنا بھی ایک طرح سے فیصلہ کرنا ہی ہے۔ آپ نے ماضی میں ایسے کون سے فیصلے کیئے تھے جن میں آپ ناکام رہے اور جن کا آپ کی موجودہ زندگی پر بہت گہرا اور مضبوط اثر پڑا ہے؟

5

ایک خاتون روزا پارک نے 1955 میں ایک ایسے غیر مضفانہ اور امتیازی قانون کے خلاف چارہ جوئی کی جس کے تحت روز کے ساتھ نسل پرستی کی بنیاد پر امتیاز برتا گیا۔ ہوا یہ کہ بس کے سفر کے دوران روز نے اپنی نشست خالی کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ اُس ایک لمحہ میں روز نے جو فیصلہ کیا تھا پہلے کبھی اُس نے شائد سوچا بھی نہیں ہوگا کہ اُس کے اس فیصلے کے کسی قدر دُور رَس نتائج سامنے آئیں گے۔ کیا روز پارک سماجی ڈھانچے کو بدلنا چاہتی تھی؟ ایسا ہرگز نہیں تھا۔ اس سے بحث نہیں کہ اُس کا ارادہ کیا تھا؟ لیکن ایسا ضرور تھا کہ اپنے معیار زندگی کو بہتر بنانے کی لگن نے اُس کو یہ قدم اُٹھانے پر اُکسایا تھا۔ کیا ایسے دُور رَس نتائج عمل میں لائے جاسکتے ہیں جو کہ آپ نے اپنا معیار زندگی بہتر بنانے کے لئے اپنے اچھے فیصلے کے تحت کیئے ہوں؟

6

ہم میں سے کئی لوگوں نے اُن افراد کے متعلق سُن رکھا ہوگا، جنہوں نے اپنی بساط اور حالات سے بڑھ کر کچھ ایسا کر دکھایا، ایسے ایسے گرانقدر کارنامے انجام دیئے، جو انسانیت کی لامحدود اور لازوال مثال بن گئے۔ ہم یعنی میں اور آپ بھی ایسی ہی بے مثال داستانوں کے کردار بن سکتے ہیں، اس کے لئے محض ہمت، حوصلہ اور شعور درکار ہے کہ جس کے ذریعہ ہم اپنی زندگیوں میں رُونما ہونے والے حالات اور واقعات پر قابو پا سکیں۔ بعض اوقات یوں لگتا ہے کہ جیسے ہمارے اندر وہ قوتِ فیصلہ کم ہونے لگی ہے کہ جو ہمیں اپنی زندگیوں میں ہونے والے حالات وواقعات پر قابو پانے، اُنہیں ہماری دسترس میں رکھنے کے لئے ہماری مدد کرتی ہے۔ کبھی ہم یوں محسوس کرتے ہیں کہ حالات اَب ہمارے بس میں نہیں رہے، جبکہ درحقیقت ایسا ہوتا نہیں ہے۔ ہم میں ایسی مستقل صورتِ حالات کا مقابلہ کرنے کی قوتِ فیصلہ اور ہمت ہوتی ہے اور اسی کے

نتیجہ میں ہم کوئی عملی قدم اُٹھاتے ہیں۔ اگر آپ کسی ایسی بات سے خوش اور مطمئن نہیں ہیں، جو آپ کے تعلقات، مالی حالت، صحت اور آپ کے روزگار سے متعلق ہے تو پھر آپ ابھی فیصلہ کیجئے کہ آپ اس میں تبدیلی لانے کے لئے کیا قدم اُٹھانا چاہتے ہیں۔

7

آپ جس قدر فیصلے کرتے چلے جائیں گے، اُسی قدر بہتر فیصلے کرنے لگیں گے، کیونکہ اس عمل اور ذہنی ورزش یا مشق سے آپ کے عضلات اور پٹھے مضبوط ہونگے۔ آپ کے عُضلات یا اعصاب جن کا تعلق فیصلہ سازی کے عمل سے ہے، اُن میں مسلسل حرکت پذیری آپ کی قوتِ فیصلہ کو تقویت دیتی ہے۔ آج آپ دو ایسے فیصلے کریں جنہیں آپ موخر کرتے چلے آرہے ہیں یا اُنہیں کر گذرنے سے آپ مسلسل گُریز کر رہے ہیں۔ ایک کچھ آسان سا فیصلہ جسے کرنے میں آپ کو قدرے کم دُشواری محسوس ہوتی رہی ہو اور دوسرا کوئی ایسا فیصلہ جس پر پہنچنے کے لئے آپ کچھ زیادہ پس وپیش کرتے چلے آئے ہیں۔ لیکن اَب آپ اِن دونوں فیصلوں پر فوری طور پر عمل کر ڈالیں......اس کے بعد آپ اگلا قدم کل اُٹھائیں۔ اس مشق کے ذریعہ آپ فیصلہ سازی سے متعلق اپنے عُضلات اور پٹھوں کو اور مضبوط بنائیں گے۔ یہ عمل آپ کی پوری زندگی کو بدل کر رکھ سکتا ہے۔

8

ہمیں اپنی غلطیوں پر کُڑھتے رہنے یا کفِ افسوس ملنے کے بجائے اُن سے سبق سِکھنا چاہیئے اور آئندہ اُنہیں دھرانے سے گریز کرنا چاہیئے۔ ایسا عارضی طور پر ہوتا ہے کہ ہم کہیں پر اٹک کر رہ جاتے ہیں اور تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں، جنہیں ہم اپنی زندگی میں ناکامیاں سمجھ کر مایوس ہوجاتے ہیں درحقیقت وہ ناکامیاں نہیں بلکہ وہ صرف نتائج ہوتے ہیں۔ کبھی ہم سوچ کے اس بھنور یا گرداب میں پھنس جاتے ہیں کہ ہم نے ایسا کیوں کیا یا کیوں نہیں کیا؟ ہمیشہ اس مقولے کو یاد رکھیں کہ ''کامیابی اچھے فیصلوں کا نتیجہ ہوتی ہے اچھا فیصلہ کسی تجربے کا نتیجہ اور تجربہ اکثر بُرے فیصلوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔'' آپ نے ماضی کی کسی غلطی سے کیا سبق سِکھا، جو آج آپ کی زندگی کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے؟

9

کامیابی اور ناکامی کسی ایک واقعہ کا نتیجہ نہیں ہوسکتی۔ ناکامی کسی سے بے توجہی اور لاتعلقی اختیار کرنے کا نتیجہ بھی ہوسکتی ہے۔ کسی کی طرف خود پیش قدمی نہ کرنا اور یہ نہ کہنا کہ ”مجھے تم سے محبت ہے“۔ اس کے نتیجہ میں محبت میں ناکامی ہوسکتی ہے۔ ناکامی انسان کے چھوٹے چھوٹے ایسے فیصلوں کی ڈور میں بندھی ہوئی ساتھ ساتھ چلتی ہے جو کہ کسی نے فوری طور نہیں لئے ہوتے۔ اسی طرح کامیابی کوئی فوری قدم اُٹھا لینے سے ملتی ہے۔ مثلاً آپ کے دل کی گہرائیوں سے کئے گئے جادو بیان اور سحر آفرین اظہارِ محبت نے آپ کو محبت میں کامیابی سے ہمکنار کردیا۔ آج کامیابی کی طرف گامزن ہونے کے لئے آپ کے اندر کیا تحریک پیدا ہوئی کہ آپ کوئی آسان سا قدم اُٹھا سکے؟

10

تحقیق سے مسلسل یہ بات سامنے آتی رہی ہے کہ دُنیا میں کامیاب لوگوں میں فوری طور پر فیصلہ کرنے کا رجحان پایا گیا۔ وہ کامیاب لوگ جنہوں نے اپنے فیصلے بدلنے کے لئے بہت کم پیچھے مُڑ کر دیکھا، وہ اس بات پر قائم رہے کہ ”جو فیصلہ ہوگیا سو ہوگیا۔“ وہ لوگ جو کوئی بھی فیصلہ کرنے میں تذبذب میں مُبتلا ہوتے ہیں اور لیت ولعل سے کام لیتے ہیں، وہ جلد جلد اپنے فیصلے بدلتے ہیں۔ اُن میں قوتِ فیصلہ کی کمی اُن کی ناکام زندگی کا سبب بنتی ہے۔ آپ ایک بار جو فیصلہ کریں اُس پر ڈٹے رہیں۔

11

ایک ایسا انسان، جس نے اپنی پوری زندگی وھیل چیئر پر گُزار دی۔ اُسے بہت سے چیلنجوں کا سامنا تھا، لیکن بظاہر اُس کی جسمانی حالت ایسی نہیں تھی کہ وہ اپنا یا دوسروں کا معیارِ زندگی بہتر کرنے کے لئے کچھ کرسکتا لیکن پھر......اُس نے کر دکھایا وہ ایڈ روبرٹ تھا۔ وہ اپنے صرف ایک لمحہ کے فیصلہ کی قوت کے بارے میں بیان کرتا ہے کہ کس طرح اُس نے ایک فوری فیصلہ کیا اور پھر اُس پر عمل پیرا ہوگیا۔ اُس نے وہ کام کر دکھایا، جس کے بارے میں کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔

وھیل چیئر پر زندگی بسر کرنے والے اُس شخص نے یونیورسٹی آف کیلیفورنیا برکلے سے معذوروں کی بحالی اور بہتری کے مضمون میں گریجویشن کیا اور پھر ریاست کیلیفورنیا کے شعبۂ بحالی معذوراں کا ڈائریکٹر بن گیا۔ اُس نے معذور افراد کے حقوق کے لئے حکومتی سطح پر آواز اُٹھائی اور معذوروں کے حقوق اور قوانین پر عملدرآمد کے لیے بڑا نمایاں کردار ادا کیا۔ معذور افراد کی زندگیوں کو بہتر بنانے کے لئے روبرٹ نے ایسے نئے انداز اور نئی جہتیں وراستے پیدا کیۓ جو قابلِ تحسن و آفرین ہیں۔ اگر کچھ کر دکھانا ہو تو کسی کی راہ میں کوئی بہانہ اور کوئی بھی عذر لنگ یا معذوری حائل نہیں ہوسکتی۔ آپ ایسے تین فیصلے کریں جو آپ کے روزگار یا کیریئر، آپ کے تعلقات اور آپ کی صحت کے معاملات میں خوش آئند تبدیلی لاسکیں اور آپ اُن پر عمل پیرا ہوجائیں۔

12

آپ بظاہر ناممکن کو ممکن بنا سکتے ہیں......جیسے کوئی خواب حقیقت بن سکتا ہے۔ آپ بھی اپنے خواب کو بلاکم وکاست اور مکمل طور پر بیان کریں اور یہ بھی بتائیں کہ آپ کا گوہرِ مقصود ہدف کیا ہے؟ آپ کیا چاہتے ہیں؟ یہی وہ شرط ہے، جس سے آپ کی آرزو پایہ تکمیل تک پہنچ پائے گی۔ آیئے! اَب آپ کے خوابوں کو تراشیں تا کہ آئندہ چند روز میں ایک ایسا منصوبہ تیار کرلیں جس سے آپ کو خوابوں کی تعبیر مل سکے۔

13

ہم سب کچھ نہ کچھ پانا چاہتے ہیں۔ ہماری کوئی نہ کوئی منزلِ مقصود ہوتی ہے، خواہ ہم اُس کے متعلق کچھ جانتے ہوں یا نہ جانتے ہوں۔ ”کوئی بات نہیں“ یہ منزلیں ہیں کونسی؟ اِن کا ہماری زندگیوں سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے اور یہ ہماری زندگیوں پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہیں۔ ہماری کچھ منزلیں یا کچھ ہدف ایسے بھی ہوتے ہیں، جن کے پس پردہ کوئی تحریک پیدا کرنے والا احساس یا جذبہ کارفرما نہیں ہوتا آپ کو اپنی منزل یا ہدف کا تعین کرنے کے لئے اپنے اندر پائے جانے والے تخلیق اور تحریک کے جذبے سے قوت ملتی ہے، جس کی تپش اور ترغیب اس منزل یا ہدف کی طرف لئے چلتی ہے۔ آپ اپنے ہدف کا انتخاب خوب سوچ سمجھ کر اور دھیان سے کریں۔ اس کے ہر پہلو پر اپنا دماغ لڑائیں، غور وفکر کریں۔ پھر اُس مقصد، منزل یا ہدف کو چُنیں، جو کہ

آپ کے لئے انتہائی اہم ہے۔ وہ منزلِ مقصود جس کا خیال آپ کو صبح سویرے جگا دیتا ہے اور جس کی تڑپ آپ کو رات دیر تک سونے نہ دیتی ہو۔ اس ہدف کا تعین کرتے ہوئے اُس کے حصول کا وقت اور دِن بھی مقرر کر لیں۔ اَب اس کے متعلق ایک پیراگراف لکھیں کہ آپ کیوں اس ہدف کو اُس مقررہ دِن اور وقت تک حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ کیا یہ آپ کے لئے چیلنج نہیں یا آپ کو آپ کے خول سے باہر نکالنے اور آپ کے اندر چھپی ہوئی قوّتوں کو بے نقاب کرنے کے لئے کافی نہیں؟

14

کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ نے جب کوئی نیا لباس یا نئی کار خریدی ہو اور پھر اُس پر جگہ جگہ داغ دھبے پڑ گئے ہوں لیکن آپ نے کبھی اِن بدنما داغ دھبوں پر دھیان ہی نہیں دیا ہو، حالانکہ وہ آپ کے سامنے ہی ہوتے ہیں۔ ایسا اس لئے ہوا کہ آپ کے دماغ کے ایک حصے نے اُن تمام باتوں اور معلومات کو آپ کے ذہن سے محو کیئے رکھا جو کہ آپ کی کامیابی اور بقا کے لئے ضروری ہیں، اتنی زیادہ کہ آپ کو آپ کے خوابوں اور خواہشوں کے حصول کے لئے متوجہ کرنے کے لئے استعمال نہ کیا جاسکا، کیونکہ آپ نے کبھی اپنے ذہن کو اس کی طرف توجہ دینے کے لئے تیار ہی نہیں کیا تھا کہ کیا ضروری ہے نہ ہی اپنی منزلِ مقصود کی کبھی وضاحت کی۔ اگر صرف ایک بار آپ نے اس طرف توجہ دی اس پر عمل پیرا ہو گئے تو پھر آپ اپنے دماغ کے اس نظام کو تحریک دینے میں کامیاب ہو جائیں گے، جو کہ انسان کو کسی بھی کام کو کرنے کے لئے احکام جاری کرتا ہے پھر آپ کے دماغ کا یہ حصہ کسی مقناطیس کی طرح کام کرنے لگتا ہے۔ آپ کی دماغی اور جسمانی قوت آپس کے باہمی ربط میں شامل ہو کر ایک ہم آہنگی کے تحت بڑی تیزی سے آپ کو آپ کی منزلِ مقصود یا ہدف پانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ آپ اس طاقتور اعصابی نظام کے بٹن کو آن کر کے اپنی زندگی دِنوں یا ہفتوں کے اندر بدل کر رکھ سکتے ہیں پھر ”آپ کے اندر کا جن جاگ اُٹھے گا“۔

http://muftbooks.blogspot.com/

15

منزل مقصود/ہدف پانے کے راہنما اُصول

(۱) آپ اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ آپ اگر کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ اس کے متعلق سوچنے پر آئیندہ چار دنوں تک روزانہ کم از کم دس منٹ ضرور لگائیں گے (ایک ڈائیری میں اس کا ریکارڈ رکھیں)

(۲) جب آپ اپنا ہدف پانے کی مشق کر رہے ہوں تو آپ متواتر خود سے پوچھیں کہ آپ اپنی زندگی میں کیا کرنا چاہتے ہیں؟ مثلاً ”اگر مجھے اپنی زندگی میں کچھ حاصل کرنا ہے تو میں کسی بھی صورت میں اسے حاصل کر سکتا ہوں“ ...... یا اگر مجھے یہ معلوم ہوتا کہ میں جو چاہتا ہوں اُسے حاصل کرنے میں ناکام نہیں ہو سکتا تو پھر میں کیا کرتا؟ اس مشق کے ذریعے آپ کے اعصابی اور دماغی نظام کو جو پیغامات موصول ہوتے ہیں وہ سوچ اور عمل میں ربط اور قوت پیدا کر کے آپ کے لئے ایک موثر محرک بنتے ہیں، جس کے تحت آپ کے اندر قوتِ فیصلہ اور قوتِ عمل کارفرما ہو جاتی ہے۔ آپ یہ سوچیں کہ ہر شے آپ کی پہنچ میں ہو سکتی ہے، جیسے کہ ایک بچہ اس احساس کی وجہ سے اپنی زندگی سے لُطف اندوز ہوتا ہے کہ وہ اپنی پہنچ میں آنے والی ہر شے کو حاصل کر سکتا ہے۔ زندگی بچے کے لئے ایک ڈیپارٹمنٹ سٹور جیسی ہے، جہاں کی ہر شے اور ہر کھلونا حاصل کرنے کے لئے وہ خوش اور آزاد ہوتا ہے۔ آپ سوچیں کہ آپ پھر سے بچہ بن گئے ہیں جو کرسمس کی شام سانتا کلاز کی گود میں بیٹھنے کی خواہش میں مچلتا ہے۔ یہ ایسی کیفیت ہے کہ ایسی حالت میں زندگی سے کچھ بھی مانگنا اور حاصل کرنا کوئی زیادہ قیمتی یا نا قابلِ رسائی نہیں......

16

پہلا روز: ذاتی ترقی کے اہداف

آپ کی اپنی ذات کی بہتری اور ترقی آپ کی زندگی میں ہر کامیابی کی بُنیاد ہے۔

(۱) ہر پہلو پر سوچ بچار اور غور وفکر کرنے میں 5 منٹ لگائیں: آپ اپنا حصہ کیسے ڈالیں؟ آپ

کس کی اور کیسے مدد کر سکتے ہیں؟ آپ کیا تخلیق کر سکتے ہیں؟

(۲) اپنے ہر ہدف کی تکمیل کے لئے ایک وقت مقرر کریں۔ (6ماہ۔ ایک سال۔ 5سال۔ 10سال۔20سال) اپنے سب سے اولین ہدف پر نشان لگائیں۔

(۳) دومنٹ میں ایک مختصر سے پیراگراف میں یہ بیان کریں کہ آپ ہر حال میں آئندہ سال تک یہ ہدف کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

17

دوسرا روز: کیریئر، کاروبار اور معاشی اہداف

آپ اپنے پیشہ کے حوالے سے خواہ آپ سب سے آگے ہونا چاہتے ہیں یا پھر ایک پیشہ ورانہ طالب علم کے طور پر جو علم کی دولت کا پیاسا ہو اور اُسے پانے کی انتہائی آرزو رکھتا ہو تو تب پھر آپ یہ یقین رکھیں کہ اس سے آپ کو وہ موقع ضرور ملے گا جسے آپ پانا چاہتے ہیں۔

(۱) ہر ممکن پہلو پر سوچ بچار کریں، غور وفکر کریں۔ اس پر پانچ منٹ لگائیں کہ آپ کو کتنا پیسہ چاہیئے؟ آپ اپنے روزگار یا کیریئر سے کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ آپ سالانہ کتنی رقم کمانا چاہتے ہیں؟ آپ کو مالی نوعیت کے کیا فیصلے کرنا چاہئیں؟

(۲) اپنے ہر ہدف کی تکمیل کے لئے ایک وقت مقرر کریں (6ماہ، 1سال،5سال،10سال، 20سال)۔

(۳) اپنے سب سے اولین ہدف پر نشان لگائیں۔ دومنٹ میں ایک مختصر سے پیراگراف میں یہ بیان کریں کہ آپ آئندہ سال تک یہ ہدف کیوں حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

18

تیسرا روز: کھلونے / مہم جوئی کے ہدف

اگر آپ کو مالی مسائل درپیش نہیں تو پھر کونسی ایسی باتیں ہیں یا ہو سکتی ہیں جن کا آپ تجربہ کرنا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کے سامنے کوئی آپ کا حکم بجالانے کے لئے مُنتظر کھڑا ہے تو آپ اُسے کیا

http://muftbooks.blogspot.com/

حکم دیں گے؟ پانچ منٹ تک ہر ممکنہ پہلو پر سوچ بچار کریں اور اپنا ذہن لڑائیں۔ آپ کیا خریدنا یا تعمیر کرنا چاہتے ہیں یا پھر کسی تقریب میں شریک ہونا چاہیں گے؟ آپ کس قسم کی ہم جوئی کرنا چاہتے ہیں؟ اپنے ہر ہدف کی تکمیل کے لئے ایک وقت مقرر کرلیں (6ماہ، 1سال، 5سال، 10سال،20سال)

(۳) ایک سال میں اپنے اولین ہدف پر نشان لگائیں۔

(۴) دومنٹ میں ایک مختصر سے پیراگراف میں یہ بیان کریں کہ آئندہ سال تک کیوں یہ ہدف حاصل کرنے پر مُصر ہیں؟

19

چوتھا روز: اہداف کی حصہ داری

یہ آپ کے لئے ایک ایسا موقع ہے کہ آپ کچھ ایسا کام کر دکھائیں اور اپنے بعد ایک ایسا ورثہ یا مثال چھوڑ جائیں جو کہ لوگوں کی زندگیوں میں کوئی حقیقی فرق پیدا کرنے یا تبدیلی لانے میں سنگِ میل ثابت ہو۔(۱) ہر پہلو پر خُوب غور وفکر اور سوچ بچار کریں۔ اس پر پانچ منٹ لگائیں کہ آپ اس میں اپنا حصہ کیسے ڈالیں؟ آپ کسی کی اور کیسے مدد کر سکتے ہیں؟ آپ کیا تخلیق کر سکتے ہیں؟ (۲) آپ ہر ہدف کی تکمیل کے لئے ایک وقت مقرر کریں (6ماہ، 1سال،5 سال، 10سال،20سال) اپنے سب سے اولین ہدف پر نشان گلائیں۔ دومنٹ میں ایک مختصر سے پیراگراف میں یہ بیان کریں کہ آپ کیوں آئندہ سال تک ہر حال میں یہ ہدف پانا چاہتے ہیں؟

کچھ دیر تک سوچیں اور بتائیں کہ آپ کو ہدف پانے کے لئے سب سے پہلے کیا کرنا ہے؟ آپ اس ضمن میں پیش رفت یا آگے بڑھنے کے لئے کیا کر سکتے ہیں؟ معمولی سے معمولی بات کا ذکر بھی کریں، حتیٰ کہ ایک فون کال، کوئی وعدہ، ایک ابتدائی منصوبے کا خاکہ تیار کرنا وغیرہ۔ یہ اقدامات آپ کو آپ کے ہدف کے قریب تر لے جائیں گے۔ آپ اُن انتہائی عام نوعیت کے کاموں کی فہرست بنائیں جو آپ آئندہ دس روز میں روزانہ کر سکتے ہیں۔ یہ دس روز آپ کو عمدہ عادات کا عادی بنانے اور ایک منظم تسلسل کی صورت میں ایک ایسی کڑی ثابت ہوں گے، جو آپ کی طویل المیعاد کامیابی کو یقینی بنانے کے لئے کسی تحفے یا انعام سے کم نہیں......ابھی شروع کیجئے......

21

آج سے ایک سال بعد تک آپ نے اپنے ہدف کے حصول کے لئے خود کو تیار کرلیا ہے تو اَب آپ کیسا محسوس کررہے ہیں؟ خود آپ کو اپنے متعلق کیا محسوس ہو رہا ہے؟ آپ اپنی زندگی کے بارے میں کیسا محسوس کررہے ہیں؟ اِن سوالوں کے جواب آپ کو اپنے ہدف پانے کی وجوہات کے جواز تیار کرنے میں معاون ثابت ہوں گے۔ اس ضمن میں ''کیوں اور کیسے'' آپ کو بڑے اہم جواز مہیا کرتے ہیں۔ اس مشق سے آپ کے اندر جو قوت اور خود اعتمادی پیدا ہوگئی ہے اُسے کام میں لاتے ہوئے اَب آپ ایک سال میں پہلے چار اہداف پر ذہن لڑائیں اور غور وفکر کریں۔ ہر ہدف کے نیچے ایک پیراگراف لکھیں کہ آپ ایک سال کے اندر یہ ہدف کیوں پانا چاہتے ہیں؟

22

اپنے ہدف کو پانے کے لئے آپ کی ذہنی حالت اور کیفیت بہت اہم ہے، کم از کم روزانہ دوبار اپنے اہداف کو پرکھیں اور انہیں اپنے گردوپیش میں ایسی جگہ پر رکھیں، جہاں جہاں آپ کو یقین ہو کہ یہ آپ کی نظروں کے سامنے رہیں گے یا ان پر آپ کی نظر پڑتی رہے گی۔ مثلاً آپ کی ڈائیری، آپ کی لکھنے کی میز، بٹوے یا غسلخانہ میں لگے آئینہ پر چپکا دیں تاکہ آپ شیو کررہے ہوں یا بال بنا رہے ہوں تو آپ کی نظریں بار بار ان پر پڑتی رہیں۔ آپ کے مسلسل سوچنے اور اہداف کی طرف متوجہ رہنے سے آپ کی دماغی، اعصابی اور دماغی تخلیقی قوت کا نظامِ عمل اُسی قدر بہتر اور تیزی سے آپ کی صلاحیتوں کو آگے کی طرف لے جائے گا۔

23

اگر آپ نے اپنے ہدف پانے کی کامیابی کا راستہ اختیار کرلیا ہے اور اس پہلی کوشش میں آپ کامیاب ہوگئے ہیں تو اَب آپ کچھ اور بھی کریں گے؟ لیکن ابھی ایسا ہرگز نہ کریں...... کیونکہ معیارِ زندگی کی بہتری کے لئے سب سے قیمتی اور اہم ذریعہ ذہانت کا استعمال کرنا ہے۔ آپ کو بھی ذہانت سے کام لینا ہوگا۔ کامیابی کے حصول کے لئے خواہ کتنی ہی دلچسپی کیوں نہ لی جائے، لیکن

لگن اور دلجمعی اُتنی ہی ضروری ہے۔ یہ ممکن نہیں کہ وقتی ''ناکامیاں'' آپ کے اندر آنے والی ''کامیابیوں'' کو پرکھنے کی تمیز پیدا کردیں۔ اگر آپ پیچھے مُڑ کر ماضی کی ناکام کوششوں پر نظر ڈالتے ہیں تو پھر اِن سے کیا سبق سیکھتے ہیں؟ آپ حال اور مستقبل میں اپنی اس بصیرت اور پرکھنے کی صلاحیت کو اپنی بڑی کامیابیوں کے حصول کے لئے استعمال کرسکتے ہیں۔

24

وہ تمام لوگ جنہوں نے ارادی اور غیر ارادی طور پر کامیابیوں کو پانے کے لئے ہی فارمولا اپنایا: آپ جو بھی چاہتے ہیں اس کے لئے اِن چار اقدامات پر عملدرآمد کریں۔

حتمی کامیابی کا فارمولا/راز

۱۔ یہ فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟

۲۔ عمل کریں کیونکہ محض خواہشیں اور تمنائیں ہی کافی نہیں ہوتیں۔

۳۔ یہ خیال رکھیں کہ کچھ نتیجہ سامنے آیا یا نہیں؟

(اپنی قوت کو فضول اور بیکار باتوں پر ضائع نہ کریں)

۴۔ اپنے ہدف کی تکمیل تک اپنا رُخ بدلتے ہیں۔ مختلف زاویوں سے چیزوں کو دیکھیں۔ آپ کے اندر اور آپ کے مزاج میں اس قسم کی لچک وہ سوچ اور نئی جہت اپنانے کی وہ قوت پیدا کرے گی، جس سے نئے نتیجے اور نئے ارادے جنم لیتے ہیں۔

25

ہمیں اپنے ہدف سے جو ایک فطری لگاؤ ہو جاتا ہے، اُس سے ہمارے اندر ایک قسم کا تعصب رُونما ہوتا ہے اور اسی کے باعث ہم کسی دُوررس نتیجے کی کھوج میں چل پڑتے ہیں۔ کیا ہم شہد کی اُن مکھیوں کی طرح ہیں، جو پھولوں پر منڈلاتی ہیں تو انجانے میں اپنی ٹانگوں سے پھولوں کے زردانے سمیٹ لے جاتی ہیں اور جب وہ دو پھولوں پر بیٹھتی ہیں تو اُنہیں کچھ علم نہیں ہوتا کہ اُن کے اس عمل سے، کِس کِس رنگ کے کون کون سے پھول کہاں کہاں اور کِن کِن وادیوں اور جنگلوں میں کِھل اُٹھیں گے شہد کی مکھیوں کا کام تو پھولوں کا رس چُوس کر شہد اکٹھا کرنا ہے، جو

وہ کرتی رہتی ہیں، پھول کھلانے کا عمل تو اُن سے غیر ارادی طور پر سرزد ہوتا ہے۔ وہ چمن در چمن پھولوں کے رنگ بکھیرتی چلی جاتی ہیں۔ اسی طرح شائد آپ بھی اپنے کسی ہدف یا گو ہر مقصود کے تعاقب میں دوسروں کے لئے ایسے انجانے فوائد کا ذریعہ بن جائیں، جن کے بارے میں آپ کو کبھی گمان بھی نہ ہوا ہوگا۔ شائد یہ آپ کی طرف سے دوسروں کے لئے ایک معمولی سا تحفہ ہو سکتا ہے۔ یہ بھی تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے کسی پرانے دوست کو عرصہ دراز کے بعد اپنے ہاں دعوت پر بُلائیں۔ آپ کا یہ انداز آپ کی مثبت سوچ کا نتیجہ ہو کہ آپ دوسروں کی پرواہ کرتے ہیں۔ اُن کا احساس رکھتے ہیں۔ شائد یہ آپ کی کسی اندرونی کیفیت کا عکس ہو جس کے بارے میں آپ نے کبھی پہلے نہیں سوچا تھا۔ اسی سے بہت سے ایسے راستے پیدا ہو جاتے ہیں، جن سے آپ کی آج کی کوشش کے باعث لوگ مستقبل میں مستفید ہوتے ہیں۔

26

کسی بھی ہدف کے حصول کا بُنیادی مقصد یہ ہوتا ہے کہ جب آپ اس کے تعاقب میں اور اس کو پانے کی تمنا بحیثیت انسان آپ کی شخصیت کو تشکیل دے اور آپ کی کردار سازی کا عمل بھی جاری ہو، بذات خود آپ اس کے عوض کیا بنتے ہیں؟ اِن ساری خوبیوں یا خصوصیات کو ایک پیراگراف میں بیان کرنے کے لئے آپ کچھ وقت لیں اور مختصراً بیان کریں، ہُنر مندی، قابلیت، رویے اور اعتماد، جو کہ چاروں اہداف حاصل کرنے کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔

27

خوشی و مسرت اور لطیف جذبات و احساسات کو اپنے ساتھ ساتھ رکھیئے۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ کوئی بھی ہدف متعین کرنے کا مقصد یہ ہے کہ کسی نہ کسی دِن وہ بڑی کامیابی حاصل کرلیں گے، اگر ایسا ہی ہے تو کیا وہ اپنی زندگی سے لُطف اندوز ہو پائیں گے؟ ''خوش ہونے کے لئے کچھ پانا اور اپنی خوشی سے پانے'' میں بہت بڑا فرق ہے۔ جینے کے لئے روزانہ اپنی زندگی کے ہر لمحہ سے لُطف اور مُسرت کو جتنا بھی نچوڑ سکتے ہیں، نچوڑ لیں، بجائے اس کے کہ آپ اپنی زندگی میں خوشیوں کی قیمت پر کسی تنہا ہدف کو پانا اپنی کامیابی کا پیمانہ بنالیں، ہمیشہ یہ

یاد رکھیں کہ آپ نے جو راہ متعین کی ہے، وہ عارضی نوعیت کے نتائج سے کہیں بڑھ کر زیادہ اہم اور قیمتی ہے۔

آپ کی فوری سمت کیا ہے؟ کیا آپ اپنی منزل یا ہدف کی طرف بڑھ رہے ہیں؟ یا پھر اُس سے کہیں دُور نکل آئے ہیں؟ کیا آپ اس کی تصحیح چاہتے ہیں؟ کیا آپ اس سے بھرپور طور پر لُطف اُٹھا رہے ہیں؟ اگر نہیں تو پھر ابھی اِن میں سے کسی ایک سمت کو بدل ڈالیں۔

28

کیا آپ نے کبھی یہ دیکھا کہ جب کوئی بہت خوش ہو، لیکن یکدم اُس پر افسردگی طاری ہو جائے اور وہ آہ وزاری کرنے لگے۔ اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے۔ اپالو کے خلاء باز، جنہوں نے اپنی زندگیاں چاند پر اُترنے اور ایک انتہائی سنسنی خیز تجربہ کرنے میں گُزار دیں، جب وہ چاند پر اُترے تو وہ لمحے اُن کی زندگی کے خوش آئیند ترین اور یادگار لمحے تھے، چاند کی سرزمین پر فتح نے اُن کا خیر مقدم کیا تھا لیکن جب وہ اپنی زمین کی طرف لوٹ رہے تھے تو وہ بے حد افسردہ اور قنوطیت کا شکار ہو گئے۔ اُن کے یہ احساسات اس لئے تھے کہ اُنہوں نے اپنا ہدف اور منزل پالی تھی اور اُن کے لئے اور آگے جانے کے لئے کچھ نہیں بچا تھا۔ اس کے آگے اور کوئی منزل مقصود نہیں تھی۔ چاند ستاروں پر کمندیں ڈالنے اور تسخیر کائنات سے بڑھ کر اُن کے لئے اور کونسی منزل باقی بچی تھی؟ شائد اس سوال کا جواب یہ ہو کہ وہ اپنے اندر اپنے دل و دماغ میں چھپی ہوئی کسی ایسی سرحد کو کھوجیں، جو تسخیر کائنات جیسی وسیع وعریض ہو اور اس کی تلاش میں وہ اپنا کوئی اور مطمع نظر، اپنا کوئی اور ہدف پالیں......

29

آپ کا حتمی ہدف کیا ہے؟

شائد آپ کوئی ایسا قابلِ قدر کام کرنا چاہتے ہوں، مثلاً دوسروں کو زندگی میں آگے بڑھنے کے لئے کوئی راستہ فراہم کرنا۔ لوگوں کے لئے ہم تہہِ دِل سے کچھ ایسا کرنا چاہتے ہیں کہ جس سے ہمارے اندر زندگی بھر طمانیت کا احساس زندہ رہے۔ دُنیا میں اُن کے لئے کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی ایسا مقام ضرور ہوتا ہے، جو اپنا قیمتی وقت، قوت، سرمایہ، لگن اور اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو اپنی خوشی

سے صرف کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔ کیا آپ بھی آج کسی کے لئے اپنی کسی ایسی ہی مہربانی کا اظہار کرنا چاہتے ہیں؟ آپ ابھی اس کا فیصلہ کریں کہ آپ دوسروں کے لئے کیا کرنا چاہتے ہیں؟ اس یقین کے ساتھ اس پرعمل پیرا ہو جائیں کہ اس سے آپ کیا محسوس کریں گے؟

30

معروف مزاحیہ اداکار جارج برنز جانتا تھا کہ پیش بینی کی کیا اہمیت ہے؟ زندگی کا فلسفہ بیان کرتے ہوئے اس کا کہنا ہے کہ ''انسان کے پاس کوئی نہ کوئی راستہ کوئی نہ کوئی حل اور کوئی نہ کوئی نقطہ ضرور ہوتا ہے، جس سے وہ مشکلات سے باہر نکلنے کی کوشش کرتا ہے، کیونکہ کوشش کرنے میں بڑی طاقت ہوتی ہے، جیسے کوئی اپنے بستر سے باہر نکلنے کے لئے کوئی نہ کوئی طریقہ یا راستہ ڈھونڈتا ہے اور باہر نکل ہی آتا ہے''90 برس کی عمر میں جارج برتر کی حس مزاح بڑی تیز تھی۔ سن 2000ء میں 104 برس کی عمر تک وہ ٹی وی پروگراموں اور فلموں میں اپنے فنِ مزاح کا مظاہرہ کرتا رہا۔ اپنے مستقبل کے لئے کچھ کر گزرنے کی یہ ایک اعلیٰ وارفع مثال ہے۔ کئی لوگ اپنے مستقبل کے کے متعلق غلط اندازے لگاتے ہیں۔ مثلاً یہ کہ وہ ایک سال میں بہت کچھ کر سکتے ہیں اور آئیندہ دس برسوں میں وہ یہ نہیں کر پائیں گے۔ مستقبل کی پیش بینی کوئی حتمی فیصلہ نہیں ہے۔ آپ آج سے دس سال بعد کیا کر رہے ہوں گے؟

31

آپ اپنے اُس ہدف کے بارے میں سوچ کر لطف اندوز ہوں، جس کے حصول میں آپ کو بہت سی رکاوٹیں پیش آئی ہوں گی، لیکن آج وہ آپ کی زندگی کا ایک اہم جزو ہے۔ نئے خواب دیکھتے ہوئے اور اپنی راہ میں حائل رکاوٹوں کا مقابلہ کرتے ہوئے یہ ضرور یاد رکھیں کہ آپ کو پہلے سے اِن رکاوٹوں کا اندازہ تھا، آپ نے اِن کے بارے میں سوچ رکھا تھا کہ آپ کو یہ دِقتیں اور یہ رکاوٹیں پیش آئیں گی لیکن پھر بھی آپ کامیاب ہوئے۔ درحقیقت انسان خود ناقابلِ تسخیر ہے۔ جیتنے کی تمنا اور کامیابی کی خواہش، اپنی زندگی میں کامیابی پانے اور اس کو اپنے بس میں رکھنے کی آرزو اُسی وقت پوری ہوتی ہے، جب آپ کو یہ یقین ہو جائے کہ کوئی بھی چیلنج، کوئی بھی مسئلہ، کوئی رکاوٹ بھی آپ کو وہ کام کرنے سے نہیں روک سکے گی۔ رکاوٹیں آپ کو اپنے ہدف حاصل کرنے کے لئے مضبوط قوتِ ارادی مزاحم کرتی ہیں۔

http://muftbooks.blogspot.com/

دوسرا حصّہ

خواہشیں اور اُن کا حصول کیونکر ممکن ہے؟

تکلیف و پریشانی/دباؤ اور ذہنی کیفیت۔

''تاریخ عالم میں ہر عظیم لمحہ کسی پختہ عزم کی فتح ہے''۔

(رالف والڈر وایمرسن)

32

آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ کوئی قدم اُٹھانے سے پہلے آپ کو یہ جاننا ہوگا اور تحقیق کرنا ہوگی کہ کیا امر آپ کو کسی عملی تدبیر سے روک رہا ہے۔ سوچئے کہ آخری لمحے تک آپ نے اُس کام سے گریز کیوں کیا؟ مثلاً آپ کو کسی ٹیکس کی ادائیگی کرنا تھی ...... کیا یہ دُرست نہیں کہ آپ نے اُس ایک لمحہ کی پریشانی کو محض اس لئے درگزر کر دیا کہ آپ بعد ازاں پیش آنے والی کسی بڑی تکلیف کو برداشت کر سکیں، لیکن پھر بعد میں کیا ہوا؟ تذبذب کی یہ کیفیت غائب ہوگئی۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ ہمارے ایسے احساسات ہمارے یقین اور بے یقینی کو جب فوری طور پر بدل ڈالتے ہیں تو پھر ہمیں خوشی ملتی ہے یا تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ فوراً ہی کوئی کام نہ کرنا، محض کوئی کام کر ڈالنے سے زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ آپ اپنی زندگی کو بدلنے کے لئے اس کیفیت سے سبق لے سکتے ہیں۔ آئیندہ آپ خود سے یہ پوچھنے کے بجائے کہ کیا میں اس پریشان کُن کام سے گریز کروں؟ خود سے یہ پوچھیں کہ اگر میں نے ابھی یہ کام نہ کیا تو پھر مجھے اس کی کیا قیمت ادا کرنا پڑے گی؟ دُکھ درد، پریشانی یا تکلیف، خوشی اور سُکھ میں ڈھل کر آپ کے دوست بن سکتے ہیں...... صرف آپ کو اپنے دُکھوں کے ساتھ دوستی کرنے کا ڈھنگ آنا چاہیئے!

33

اگر ہم جزا یا سزا چاہتے ہیں تو پھر ہم میں اور پالتو جانوروں میں بہت کم فرق رہ جاتا ہے، جو یہ چاہتے ہیں کہ اُنہیں پچکارا جائے، شاباش دی جائے، تھپکا جائے۔ بحیثیت انسان ہم یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ ہم دُکھ درد کی کیفیت کو خوشی اور مُسرت میں کیسے ڈھال سکتے ہیں؟ اس کے لئے ہمیں اپنی پریشانیوں اور خوشیوں کی وجوہات کو جانچنا ہوگا۔ جب کوئی بھوک ہڑتال کرتا ہے تو بھوک برداشت کرنے کی تکلیف اور جسمانی اذیت سے گُزرتا ہے، اُس وقت وہ اپنی اس کیفیت کو کسی ایسی اخلاقی اہمیت اور جواز میں بدلنے کے تجربے سے بھی گزرتا ہے، جس کے ذریعہ وہ بڑے مثبت انداز میں پوری دُنیا کی توجہ اُس اہم مقصد کی طرف دلاتا ہے، جس کے لئے اُس نے بھوک ہڑتال کی تھی۔ ہم میں سے ہر ایک کے اندر مُنتخب کرنے کی قوت ہوتی ہے۔ کامیابی کا راز یہ بھی ہے کہ ہم یہ سیکھیں کہ ہم دُکھ درد اور تکلیف کو سُکھ شانتی اور خوشیوں کو اپنے فائدے کے لئے

کیسے استعمال کر سکتے ہیں۔ کیا آپ کی زندگی کا کوئی ایسا حصہ ہے جس میں آپ نے کبھی غیر ضروری طور پر تکلیف یا پریشانی محسوس کی ہو؟ شائد آپ یہ ردِعمل ظاہر کر رہے ہوں جبکہ آپ نے جان بوجھ کر ایسا نہ کیا ہو۔ کیا آپ اپنا نظریہ بدل سکتے ہیں؟ کیا آپ نے کبھی کسی ایسے تکلیف دہ واقعہ کو دوسروں کی خاطر کسی خوشگوار موقع میں بدل ڈالا کہ جس سے دوسرے سیکھ سکیں، کام لے سکیں اور پھلیں پُھولیں۔

34

آپ اپنے دُکھ درد یا اذیت و پریشانی کو کس احساس سے وابستہ کرتے ہیں؟ آپ اپنے سُکھ اور خوشیوں سے اپنی تقدیر کی صورت گری کیسے کرتے ہیں؟ آپ نے دُکھوں سے چھٹکارا پانے اور خوشیوں سے ہمکنار ہونے کے لئے خاص نوعیت کے کِن رویوں کو اپنایا ہے؟ غم و غصہ کی حالت میں کئی لوگ سگریٹ نوشی کا سہارا لیتے ہیں، کچھ بہت زیادہ کھاتے ہیں یا دوسروں کے ساتھ گالی گلوچ کرتے ہیں، لیکن ایسے لوگ بھی ہیں جو اپنے دُکھوں کا اظہار دوسروں سے بات چیت کے ذریعہ کرتے ہیں، ایسی کیفیت میں وہ اوروں کے کام آنے اور اُن کے حالات بدل ڈالنے کی سعیٔ میں لگ جاتے ہیں۔ آپ اپنے دُکھ و تکلیف سے گریز یا خوشیوں کا اظہار کرنے کے لئے کیا حکمتِ عملی یا طریقہ اپناتے ہیں؟ اِن سے آپ کی زندگی میں کیا تبدیلیاں رُونما ہوئیں؟ آپ اِن سب کی ایک فہرست بنائیں کہ جب آپ نے خود کو بہتر اور خوش باش محسوس کیا مثلاً آپ ٹی وی دیکھتے ہیں، سگریٹ سُلگاتے ہیں، سو جاتے ہیں۔ کون سے ایسے پہلو ہیں جنہوں نے آپ کو پریشانیوں سے نکال کر خوشیوں کی طرف گامزن کیا؟

35

بہت سے لوگ ایسے ہیں، جنہیں یہ خوف ستاتا ہے کہ وہ کچھ کھو نہ دیں۔ یہ خوف کچھ پا لینے کی تمنا پر غالب آ جاتا ہے۔ ہم سب میں قوت ودیعت کی گئی ہے کہ ہم یہ جان سکیں کہ ہمیں اپنے لئے کونسا راستہ کیا طریقہ منتخب کرنا ہے؟ ہماری ہی طاقت یا قوت ہمیں یہ سیکھنے میں مدد دیتی ہے کہ ہم کیسے اذیت یا تکلیف اور سکھ و خوشیوں کو اپنے فائدے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں...... کیا آپ نے کبھی کوئی غیر ضروری پریشانی محسوس کی یا کبھی کوئی ایسا ردِعمل ظاہر کیا جیسے آپ کوئی بہانہ

بنا رہے ہوں کہ ''نہیں ایسا تو کبھی نہیں ہوا''...... کیا آپ اپنا نظریہ بدل سکتے ہیں۔ آپ اپنی اس قوت انتخاب کو عمل میں لاتے ہوئے کسی ناگوار یا تکلیف دہ بات یا واقعہ کو کسی ایسے خوشگوار موقع میں بدل ڈالیں جس سے دوسرے پھل پھول سکیں اور اپنی نشوونما کے لئے کام میں لا سکیں۔ کئی لوگ بہت محنت اور لگن سے کام کرتے ہیں لیکن اپنے خوابوں کو پا لینے کا خطرہ مول لینے کو تیار نہیں ہوتے۔ آپ کو کیا بہتر لگے گا کہ آپ نے گذشتہ پانچ سال میں جو ایک لاکھ ڈالرز کمائے تھے، کہیں کوئی انہیں چرا کر نہ لے جائے یا پھر یہ کہ آئندہ پانچ سال میں ایک لاکھ ڈالرز کمانے کا کوئی سنہرا موقعہ آپ کے ہاتھ سے نہ نکل جائے۔

36

اکثر اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم کسی کو عظمت کی بلندیوں پر دیکھ کر سوچتے ہیں کہ ''وہ کس قدر خوش قسمت انسان ہے اور اسے خدا نے بطور خاص نوازا ہے'' جبکہ ایسے انسان درحقیقت اپنے انسانی وسائل اور صلاحیتوں کو زیادہ گہرائی اور بہتر انداز میں بروئے کار لاتے ہیں۔ ان کا مطمحِ نظر یہ ہوتا ہے کہ ناکام و نامراد زندگی سے کہیں اچھا ہے کہ کچھ کر دکھائیں کیونکہ ان کے نزدیک ناکام ہونا بہت اذیت ناک اور پریشان کن احساس ہے۔

37

متضاد کیفیت انسان کو بربادی کی طرف لے جاتی ہے۔ اس کے پس پردہ کچھ محرکات کارفرما ہوتے ہیں جب کوئی شخص زندگی میں کامیابی اور خوشی سے لطف اندوز ہونے کے بجائے اپنے آپ میں محدود یا بند ہو کر رہ جاتا ہے جبکہ اس نے یہ سب کچھ حاصل کرنے کے لئے خواہ کتنی کوششیں کی ہوتی ہیں۔ عام طور پر لوگ یہ کہتے سنے جاتے ہیں کہ وہ زیادہ سے زیادہ پیسہ کمانا چاہتے ہیں یقیناً انہوں نے اپنے اس خواب کی تکمیل کے لئے کچھ نہ کچھ سوچ رکھا ہوتا ہے کہ وہ اتنی دولت کس طرح سے کما سکتے ہیں لیکن وہ تذبذب کی کیفیت میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایک طرف یہ سوچ کہ زیادہ دولت ان کے لئے زیادہ تحفظ اور آزادی کا باعث ہوگی اور جنہیں وہ زیادہ چاہتے ہیں، انہیں آرام و آسائش اور خوشیاں مہیا کر سکیں گے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ سوچ بھی ستاتی ہے کہ دولت کی فراوانی انہیں دولت لٹانے، کھوکھلا اور خود غرض بھی بنا سکتی ہے یہ دو متضاد

کیفیات انہیں متذبذب کیفیت سے دوچار کئے رکھتی ہیں۔ اگر آپ بھی دو قدم آگے اور ایک قدم پیچھے جیسی کیفیت میں مبتلا ہو جائیں تو سمجھئے کہ آپ بھی بیک وقت دکھ اور سکھ کے دوہرے مخمصے میں پھنس چکے ہیں۔ کیا آپ کبھی ایسے متضاد احساسات کا شکار ہوئے ہیں؟

38

کیا آپ اپنی زندگی کے کسی پہلو کو بہتر اور مضبوط بنانا چاہتے ہیں؟ مثلاً آپ کی مالی حیثیت یا آپ کے تعلقات میں بہتری...... جبکہ آپ کسی وجہ سے ایسا نہیں کر پا رہے۔ ایک کاغذ پر اس کا جواب لکھیں اور کاغذ کے درمیان ایک لکیر کھینچ دیں۔ کاغذ کے بائیں طرف اس بارے میں اپنے تمام منفی تاثرات کی فہرست لکھیں اور بائیں طرف تمام مثبت احساسات درج کریں۔ آپ دیکھیں کہ کیا ان میں منفی جواب تمام مثبت جوابوں کے مقابلے میں زیادہ وزن رکھتے ہیں؟ اس توازن اور عدم توازن سے وہ نتائج ظاہر ہوتے ہیں جن کا آپ آج تک سامنا کرتے چلے آئے ہیں۔ اپنے تحفظ کے سراب میں آپ کبھی اتنا آگے نکل جاتے ہیں کہ اکثر اوقات منفی توقعات کا تسلط آپ پر کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کا جواب ہے پہلا قدم!

39

کیا آپ نے کبھی ایسا محسوس کیا ہے کہ آپ نے کسی عمل کے نتیجے میں بے پرواہ ہو کر کوئی قدم اٹھایا ہو کہ ''کوئی بات نہیں، دیکھا جائے گا'' خواہ اس کے بعد آپ کو بڑی اذیت برداشت کرنا پڑی ہو۔ مثلاً کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کسی بھی تعلق کو نبھانے سے انہیں زیادہ مصیبت اٹھانی پڑے گی اور اگر وہ اس تعلق کو ختم کرتے ہیں تو وہ تنہا رہ جائیں گے پھر وہ زیادہ بڑی مصیبت میں گرفتار ہو جائیں گے...... کچھ کر گزرنے اور کچھ نہ کرنے کا نتیجہ یہ نکلا کہ وہ پھر بھی پریشان حال ہی رہے...... کسی تذبذب اور بے یقینی کی کیفیت کے جال میں پھنسنے کی بجائے آپ اپنی پریشانی اور تکلیف کو اپنا مضبوط حلیف اور ساتھی مان لیں۔ اپنے گذشتہ اور موجودہ احساسات کا تجزیہ کریں، اپنے دکھوں اور پریشانیوں کو اتنی شدت سے محسوس کریں کہ اس کیفیت سے بالآخر آپ کو کچھ کر گزرنے کا حوصلہ اور طاقت مل سکے۔ اس کو جذباتی کشمکش کا نام دیا جا سکتا ہے۔ بڑے صبر و تحمل کے ساتھ کسی ایسے اٹل فیصلے تک پہنچنے کے بجائے کیوں نہ آج ہی تیزی سے کوئی اقدام کسی ایسے

انداز میں کرڈالا جائے کہ اس اقدام سے آپ کی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے کسی تحریک وترغیب کی کوئی صورت پیدا ہوسکے۔

40

قوتِ ارادی بھی زیادہ عرصہ تک کام نہیں آتی۔ کیا کبھی آپ کو اپنی کسی جذباتی کشمکش کو مات دینے کا تجربہ ہوا ہے؟ آپ کسی جسمانی تجربے سے گزرے ہوں لیکن آپ نے ذہنی طور پر اس عمل کو قبول نہ کیا ہو......مثلاً آپ نے ڈائٹنگ کرنے کے لئے اپنی قوتِ ارادی کو کام میں لاتے ہوئے اس پر عملدرآمد کیا، لیکن یہ دیرپا ثابت نہ ہوسکی، کیونکہ کم خوراک لینا ہمیشہ تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے۔ آپ کا دماغ آپ کو اس بات کی اجازت نہیں دیتا کہ آپ کسی بھی متبادل کے طور پر متواتر کسی تکلیف کا تجربہ کرتے رہیں۔ تب پھر اس کا کیا حل ہے؟ اپنی فطرت/جبلت کے خلا لڑنے کے بجائے اپنی خوراک سے متعلق اپنے جسم کی ضرورت اور اپنے ذہنی محسوسات میں ایک تعلق اس طرح سے قائم رکھیں کہ جب تک آپ اس کا جواز نہ دے سکیں کہ آپ کو ڈائٹنگ کیوں کرنی ہے؟ ایک تواتر سے اپنے ان منفی احساسات کو یاد کریں، جن کا تجربہ آپ کو اس کیفیت میں مبتلا ہونے سے حاصل ہوا۔ زیادہ کھانے سے آپ کو تکلیف ہوئی اور ورزش کرنے سے آپ نے لطف اٹھایا، تب پھر آپ کسی مزاحمت کے بغیر صحیح سمت میں چل پڑیں گے۔

41

کامیابی کے ساتھ جینے کے لئے سب سے بہتر یہ ہے کہ انسان بہت زیادہ لطف اندوز ہو اور بہت کم پریشان ہو۔ آپ کے طرزِ زندگی سے آپ کے گردوپیش کے لوگوں کو بھی زیادہ سے زیادہ لطف اور کم از کم تکلیف محسوس ہو۔ ہمیں خود بھی پھلنا پھولنا چاہئے اور ایسے انداز میں جینا چاہئے کہ ہم دوسروں میں خوشیاں اور سکھ بانٹتے رہیں۔ آپ اس قسم کے طرزِ عمل سے کس طرح کامیاب ہوسکتے ہیں؟ اس کے لئے آج آپ کو ایسا کیا کرنا چاہئے کہ خود آپ بھی خوش ہوں اور آپ کے آس پاس کے لوگ بھی لطف اٹھائیں۔

42

تکلیف سے گریز کرنے کے لئے ٹال مٹول یا لیت ولعل سے کام لینا ایک بہت آسان سا طریقہ ہے، اگر آپ عام طور پر کوئی قدم اٹھانے میں تاخیر کریں گے تو پھر بعدازاں یہ آپ کے لئے مزید تکلیف دہ ثابت ہوگا۔ کوئی سے چار قدم ایسے ہیں جو آپ چھوڑتے آئے ہیں اور جو آج آپ کی توجہ چاہتے ہیں۔ ایک فہرست بنائیں اور پھر درج ذیل سوالوں کے جواب دیں۔

1۔ میں نے ماضی میں یہ قدم کیوں نہیں اٹھایا؟ مجھے ایسا کرتے ہوئے کیا پریشانی تھی؟
2۔ اس منفی نوعیت کے طریق کار میں مبتلا ہونے سے ماضی میں مجھے کیا لطف ملا؟
3۔ اگر اب بھی میں نے خود کو نہ بدلا تو پھر مجھے اس کی کیا قیمت چکانا پڑے گی؟ اور اس سے مجھے کیا محسوس ہوگا؟
4۔ کیا اَب ان اقدامات پر عمل کرنے سے مجھے کیا خوشی ملے گی؟

43

کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ نے پہلے کوئی قدم اُٹھا لیا اور پھر بعد میں سوچا کہ ”یہ میں کیسے کرسکتا ہوں؟ یہ کتنی احمقانہ حرکت ہے“۔ کیا آپ نے کبھی ایسا کچھ کیا جس کے متعلق آپ نے سوچا تھا کہ ”یہ حیرت انگیز ہے کہ میں نے ایسا کرلیا میں تو بہت مرعوب ہوا۔“ کوئی کام بُری طرح کرنے یا بخوبی انجام دینے کے درمیان کیا فرق ہوتا ہے؟ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ آپ کی کسی اہلیت یا قابلیت کی بُنیاد پر ایسا ہوا ہو، اس کے بجائے کہ یہ آپ کی اُس جسمانی یا ذہنی کیفیت میں اُس لمحے کی دین ہے کہ جب آپ نے کچھ سوچا، محسوس کیا اور پھر کرڈالا۔ اگر آپ اپنی انتہائی طاقتور ذہنی اور جسمانی کیفیت تک پہنچنے کا راز جان لیں تو آپ حیرت انگیز کام کرکے دکھا سکتے ہیں۔ بہتر ذہنی کیفیت کی صورت میں خیالات اور قابلیت بے اختیار اُمڈے چلے آتے ہیں۔ اگر آپ اس طرح کی انتہائی کیفیت میں مبتلا ہوں تو آپ روزانہ کیا کرسکتے ہیں؟

44

ہمیں یہ سکھایا جاتا رہا ہے کہ جب سب باتیں اچھی ہو رہی ہیں تو ہم خوش ہو جاتے ہیں۔ جب ہمیں ہمارا من پسند ساتھی مل جائے، جب ہم کافی پیسہ کما لیتے ہیں۔ جب ہماری جسمانی صحت بہتر ہو۔ جب ہمارے بچے ہو جائیں اور بالآخر ہم ریٹائیرڈ ہو جاتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ آپ جو پا لیتے ہیں اس سے آپ کو خوشی نہیں ملتی بلکہ یہ سیکھنا کہ آپ اپنی ذہنی حالت یا کیفیت کو کیسے بدل سکتے ہیں، آپ کی حتمی آرزو یا مرضی ہوتی ہے۔ آپ کو اِن سب چیزوں کی ضرورت کیوں ہوتی ہے؟ کیونکہ اپنا من پسند ساتھی، دولت، بچے وغیرہ پا کر آپ خوش ہوں گے لیکن جب ہم یہ سب کچھ چا لیتے ہیں تو پھر بھی ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہم جس خوشی کی تلاش میں تھے وہ خوشی ہمیں ملے گی۔ تو پھر ہم خود پر دھیان دیتے ہیں۔ انتظار کی بات کا؟ یہ ابھی کر دکھائیں۔

45

کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ اپنے لئے خوشی کیسے حاصل کر سکتے ہیں، خود کو کیسے خوش رکھ سکتے ہیں؟ اگر آپ مکمل طور پر خوشی محسوس کرنا چاہتے ہیں۔ پُر جوش ہیں کہ آپ ایسا کر سکتے ہیں، شرط لگائیں کہ ذرا آپ اپنے زاویہ نگاہ کو بدل کر دیکھیں۔ وہ وقت یاد کریں جب آپ خود کو پوری دُنیا سے بالاتر محسوس کرتے تھے۔ اُس وقت کو ایک دھندلی سی تصویر کے طور پر ذہن کے پردے پر لائیں۔ اپنے گرد و پیش کی آوازیں سُنیں۔ یہ محسوس کریں کہ آپ کی نبض تیز چل رہی ہے، جیسے آپ سانس لیتے تھے، ویسے ہی لیں۔ اپنے چہرے پر ویسے ہی تاثرات پیدا کریں، اپنے جسم کو اُسی طرح حرکت دیں جیسے کہ آپ اُس وقت دیا کرتے تھے۔ کیا آپ نے اپنے اندر اُس جوش و خروش کا لحظ محسوس کیا؟ کیا یہ ممکن ہے کہ آپ جب چاہیں اسی طرح اُس وقت کو محسوس کر سکیں۔

46

ایسے لامحدود طریقے ہیں کہ جن کے ذریعے زندگی میں کسی بھی وقت کسی بھی قسم کا تجربہ اپنے زاویہ نگاہ کے تحت کیا جا سکتا ہے۔ کسی بھی لمحے کوئی بھی سنسنی خیز بات ہو سکتی ہے۔ صرف زندگی کے صحیح چینل کا بٹن دبانے کی ضرورت ہے۔ یہ کیسے اور کیونکر ہو سکتا ہے؟ آپ کی جذباتی حالت کو

بدلنے کے دو راز ہیں ...... پہلا یہ کہ آپ اپنے ذہن کا زاویہ بدلیں۔ اپنی زندگی کی کسی سب سے خوبصورت یاد کے بارے میں سوچیں ......آپ نے ابھی اس کے متعلق سوچا تو آپ کو کیسا لگا؟ اگر آپ کچھ اور بھی اس طرح سوچنا چاہیں گے تو آپ کو اس سے اور بھی اچھا لگے گا۔ کل ہم کسی اور بات کا کھوج لگائیں گے، جس سے آپ کی ذہنی کیفیت فوری طور پر بدل سکے گی۔

47

اپنی جذباتی کیفیت کی تبدیلی کے لئے اپنا زاویہ نگاہ بدلنے کا صرف ایک طریقہ یا راستہ یہ ہے......ایک اور زود اثر اور طاقتور طریقہ آپ کی جسمانی ساخت ہے۔ جب کئی لوگوں کو یہ پتہ نہیں چلتا کہ وہ کیا محسوس کر رہے تو وہ شراب پیتے ہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کرتے ہیں زیادہ سوتے ہیں۔ نشہ کرتے ہیں یا پھر وہ مثبت طریقے اپناتے ہیں ...... ناچنا، گانا، محبت کرنا، ورزش کرنا وغیرہ آپ جو محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی جسمانی ساخت اور حرکات اس سے جُڑی ہوتی ہیں۔ جب لوگ یاسیت کا شکار ہوئے تو اُن کی جسمانی حالت کیسی ہوتی ہے......اُن کے کندھے جھک جاتے ہیں، سر نیچے کی طرف ڈھلک جاتا ہے، وہ گہرے اور کھوکھلے سانس لیتے ہیں۔ اُن کے چہرے کے تاثرات سُست ہو جاتے ہیں۔ اس کے برعکس جب وہ خوش ہوتے ہیں اُن کے کندھے اُوپر کو اُٹھ جاتے ہیں۔ سر اُونچا ہو جاتا ہے، پورا سانس لیتے ہیں۔ ہم اِن جسمانی تبدیلیوں پر پوری طرح قابو پا سکتے ہیں اور اپنی جذباتی کیفیات کو اپنی مرضی سے فوری طور پر بدلنے کی قوت رکھتے ہیں۔

48

کوئی بہت عام سی بات کسی بہت بڑی تبدیلی کا باعث بنتی ہے۔

اگر آپ اپنے اندر کوئی بڑے مزے کی عادت ڈالنا چاہتے ہیں تو آپ اس سے غیر متوقع طور پر مستفید ہو سکتے ہیں۔ اس مشق پر عمل کریں۔ آئندہ سات روز تک روزانہ دِن میں پانچ بار ایک منٹ کے لئے آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر ایک کان سے دوسرے کان تک پورا منہ کھول کر اپنے پورے دانت باہر نکالیں۔ پہلے پہل تو یہ بہت احمقانہ سی حرکت لگے گی۔ لیکن دِن میں کئی بار ایسا کرنے سے یہ مشق آپ کے اعصابی نظام کے لئے ایک چنگاری بنے گی کہ جس سے

آپ کے اندر خوشی، مزاح اور حماقت جیسے احساسات جاگ اُٹھیں گے اس طرح آپ کو جسمانی طور پر خوش رہنے اور تر و تازگی کی ایک عادت پڑ جائے گی۔ آپ ابھی سے ایسا کریں اور لُطف اُٹھائیں......مزہ لیں۔

49

عمر کی کوئی بھی حد نہیں ہوتی۔ یہ تو سالوں سے ماورئی ایک احساس کا نام ہے۔ عمر کسی تاریخ سے زیادہ جسمانی ساخت اور اپنے زاویہ نگاہ کا امرِ واقعی ہے۔ بہت سے لوگ زیادہ عمر پاتے ہیں، اُن کی چال ڈھال اور خیالات میں لچک پائی جاتی ہے۔ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ بارش کے بعد بارش کے پانی کے گرد چلتے ہوئے بعض بوڑھے لوگ کچھ نہ کچھ بولتے رہتے ہیں۔ جبکہ بچے اور وہ لوگ بھی جن کے دل جوان ہیں بارش کے پانی میں اچھلتے کُودتے اور اِدھر سے اُدھر چھینٹے اُڑاتے پھرتے ہیں اور محظوظ ہوتے ہیں۔ زندگی بھی بارش کے ایسے ہی پانی کی مانند ہے۔ اس سے لطف اُٹھائیں۔ اپنے قدموں میں بہاروں کا سا احساس اور ہونٹوں پر مسکراہٹ لئے زندگی کو جی بھر کر جئیں اپنی زندگی کو خوش باش، کھیل کھلونوں اور نئی ترجیحات سے آراستہ یا مزین کر دیں۔ آپ زندہ دلی کو اپنا شعار مان لیں تو پھر کوئی وجہ نہیں کہ آپ نے اپنے لئے جہانِ دل آفرین و دل آویز آباد کرلیا۔

50

اپنی زندگی کو خوب سے خُوب تر بنانے کے لئے ایک انتہائی بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے جذبات کا دائرہ وسیع کر دیں۔ آپ ایک ہفتہ میں اوسطاً کتنے جذبات محسوس کرتے ہیں؟ اس کی ایک فہرست بنائیں۔ اَب اس فہرست کا جائزہ لیں۔ اگر آپ نے ایک درجن تک جذبات محسوس کیئے ہوں اور آپ ایک تواتر کے ساتھ یا مسلسل بُنیاد پر جن کو آزمانا چاہتے ہیں......زیادہ تر لوگ اپنے ہزاروں جذبات میں سے کبھی کوئی ذرہ بھر ہی آزما پاتے ہیں۔ اس حقیقت کو مان لیں کہ اپنے جذبات کے تسلسل یا دھارے کو محض اپنے زاویہ نظر اور اپنی جسمانی ساخت کو کام میں لاتے ہوئے پھیلا سکتے ہیں۔ آپ کسی ایک جذبے کو چُنیں، جس کو آپ محسوس کر رہے ہوں اور ابھی اس طرح کھڑے ہو جائیں کہ جیسے آپ اس کو محسوس کر رہے ہوں۔ اَب آپ خود کو

حرکت دیں اور اس طرح کا انداز اختیار کریں۔ اپنی آواز میں نرمی پیدا کر کے نرم گفتاری اپنائیں جو کہ آپ کے جذبہ سے مطابقت رکھتی ہو۔ آپ محسوس کریں گے کہ اس فوری تبدیلی سے آپ کیسے لُطف اندوز ہوتے ہیں۔

51

کیا کبھی آپ پر ایسی کیفیت طاری ہوئی کہ آپ غُصے سے پاگل ہوگئے اور ہیجان کی اس حالت میں آپ خود پر قابو نہ پا سکے......لیکن آج آپ برسوں بعد جب اپنی اُس کیفیت پر ذرا مُڑ کر نظر ڈالیں گے تو آپ کو اپنی اُس حالت پر ہنسی آئے گی کہ آپ کن باتوں پر اتنے زیادہ پریشان ہو جایا کرتے تھے۔ ہم سب نے ایک پُرانا محاورہ ضرور سُنا ہوگا کہ ''ایک دِن جب پیچھے مُڑ کر دیکھو گے تو خود پر ہنسو گے'' ایسی ہنسی کو کل پر ٹالنے کے بجائے یہی بہتر ہے کہ آج ہی ہنس لیا جائے، اس پر ابھی عمل کر ڈالیں۔ کل جس کو آپ ناقابلِ یقین سمجھتے تھے کہ یہ کیسے ممکن ہے؟ اُس پر آج ہنس لیں......کیا آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ اس صورتحال سے اَب زیادہ متاثر ہیں۔

52

کیا آپ نے کبھی اپنے شریکِ حیات کی موجودگی کی توقع اپنے گھر میں کی کہ اُس کو گھر میں ہونا چاہیئے تھا لیکن اُن کو گھر آنے میں کافی دیر ہوگئی۔ شائد آپ نے یہ سمجھ لیا ہو کہ آپ کے شریکِ حیات کو آپ کی پرواہ نہیں یا وقت کی پابندی نہیں کرتے یا شائد آپ کو یہ خوف ستا رہا ہو کہ گھر آتے ہوئے راستہ میں کوئی حادثہ نہ پیش آگیا ہو۔ آپ نے یہ کیوں نہیں سوچا کہ آپ کے شریکِ حیات کو اس لئے گھر آنے میں دیر ہوگئی کہ وہ کہیں راستے میں رُک کر آپ کے لئے کوئی تحفہ خرید رہے ہوں گے......ہمیں اپنی سوچ کے جس زاویہ پر توجہ دینی ہوگی ہمیں اُسی کے متعلق محسوس کرنا چاہیئے۔ ہم کیسے محسوس کرتے ہیں، ہماری ذہنی کیفیت، ہمارے کام پر پوری طرح سے اثر انداز ہوتی ہے۔ فوری طور پر کسی نتیجے پر پہنچنے کی جلد بازی کرنے کے بجائے تمام ممکنات کو پرکھیں اور کسی ایک پر اپنی توجہ مبذول کریں جو کہ آپ اور آپ کے متعلقین کو با اختیار بنا سکے۔

53

کاروں کی ریس کے دوران ارتکاز کی قوت، متوازی طریقہ عمل اختیار کرتے ہوئے کام میں لائی جاتی ہے، جب کار کہیں پر ہچکولے کھاتی یا ڈگمگاتی ہے تو ایک بڑا قدرتی سا ردِعمل یہ ہوتا ہے کہ اس کو نظر انداز کرنے کے لئے فوراً سڑک کے ساتھ والی دیوار کی طرف دیکھا جاتا ہے۔ لیکن آپ اس عمل کو متواتر دھراتے رہیں کہ جس بات سے آپ خوف میں مُبتلا ہیں اگر آپ کا دھیان مسلسل اُسی طرف لگا رہے گا تو پھر آپ آگے نہیں بڑھ سکتے۔ اسی لئے کاروں کی دوڑ میں حصہ لینے والے پیشہ ور ڈرائیور یہ جانتے ہیں کہ اُنہیں اپنا دھیان اور توجہ کہاں رکھنی ہے؟ اس لئے اپنی جان بچانے کی خاطر وہ سڑک کے ساتھ ساتھ دیوار یا کسی اور چیز پر سے توجہ ہٹا کر اپنے سامنے کے ٹریک پر نظریں جمائے رکھتے ہیں۔ کئی لوگ اپنی زندگی میں جو چاہتے ہیں، اس کے بجائے وہ جو نہیں چاہتے اپنا دھیان اُسی طرف لگائے رکھتے ہیں۔ اگر آپ اپنے خوف پر قابو پالیں اور اپنے مطمحِ نظر پر توجہ دیں، خود پر یقین رکھیں تو قدرتی طور پر آپ اپنی مرضی کے عین مطابق کام کرنے لگیں گے۔ خوف کو اپنے دل سے نکال دیں اور جو آپ چاہتے ہیں اپنا پورا دھیان اُس پر مرتکز یا مرکوز کر دیں۔

54

جذبات کسی بھی حرکت پذیری کا ردِعمل ہوتے ہیں یا پھر اُسی کی تخلیق ہوتے ہیں۔ آپ جوگنگ کرنے کو تیار ہوتے ہیں لیکن آپ کو 100 فیصد اس کا کوئی شوق نہیں ہوتا۔ تو پھر آپ کہیں ادھر اُدھر گھومنے نکل جائیں۔ رسّہ پھاندیں۔ یہ ایک انتہائی قوت بخش ورزش ہے جو آپ کی کیفیت کو اس لئے بدل دیتی ہے کہ یہ: بہت فائدہ مند ہے، اس سے جوگنگ کرنے یا دوڑنے کی نسبت آپ کے جسم پر کم دباؤ پڑتا ہے اور اس میں شامل آپ کا دوسرا پارٹنر یا رفیق بھی اس ورزش سے فائدہ اُٹھاتا ہے۔

55

آپ مختلف سوالوں کے ذریعہ بھی اپنی توجہ یا اپنے دھیان پر موثر انداز میں قابو رکھ سکتے ہیں۔ جب آپ کوئی سوال کر رہے ہوں تو آپ اس میں کچھ توقف کرتے ہیں تو اسی اثنا میں آپ کا ذہن اس سوال کا کوئی جواب تلاش کر لیتا ہے مثلاً جب آپ پوچھتے ہیں کہ فلاں فلاں مجھ سے فائدہ کیوں اُٹھا رہا ہے؟ تو آپ کا دھیان اس بات پر اٹک جائے گا کہ شائد آپ کو دھوکا دیا جا رہا ہے؟ لیکن، اگر آپ اس کے بجائے یہ پوچھیں کہ ''میں اس صورتحال کو کیسے بہتر کروں'' تو پھر آپ ایسا جواب پا سکتے ہیں جو کہ آپ کو کسی مثبت عمل یا قدم اُٹھانے کی طرف لے جا سکتا ہے......

56

صحیح سوالات کرنے کی قوت کا اظہار ایک بچے نے کر دکھایا، جسے ساتویں جماعت کے ایک بڑے لڑکے نے مارا تھا۔ جس بچے کو مارا گیا وہ جوشِ انتقام میں اُٹھا اور اُس نے لڑکے پر پستول تان لیا، لیکن جیسے ہی وہ فائیر کرنے لگا تو اُس نے خود سے پوچھا ''اگر میں فائیر کر دوں تو پھر کیا ہوگا؟'' فوراً اُس نے تصوّر میں اپنے آپ کو جیل کی سلاخوں کے پیچھے پایا، جونہی اُس کو یہ خیال آیا تو اُس نے اپنے سامنے والے درخت پر فائیر کر دیا۔ اپنے ذہن کو مرتکز کرنے یا اپنا دھیان ایک مرکز پر رکھنے کی یہ ایک بہترین مثال ہے۔ اُس بچے نے یہ سوچا کہ تکلیف یا تسکین کے مقابلہ میں تسکین یا سکون کا وزن زیادہ ہے۔ اس سے ایک فرق اور بھی واضح ہوتا ہے کہ ایک وہ بچہ ہے جس کا کوئی مستقبل نہیں اور دوسرا وہ ہے جو کہ بڑا ہو کر کھیلوں میں نام روشن کرنے والا سپر سٹار بن سکتا ہے، ایسا کردار جو داستانوی کردار ہو۔ آج آپ اپنی زندگی میں تبدیلی لانے والے کون سے سوالات خود سے پوچھ سکتے ہیں؟

57

کیا کبھی کسی نے آپ کو یہ بتایا کہ آپ کا مستقبل بہت تابناک یا روشن ہے۔ تب آپ کو کیسا لگا؟ اور جب آپ کو یہ بتایا گیا کہ آپ کا مستقبل تاریک ہے تو پھر آپ نے کیا محسوس کیا؟ یا اگر کوئی آپ سے یہ کہے کہ ''آپ کا منصوبہ تو کمال کا منصوبہ لگتا ہے'' یا اس کے برعکس یہ کہے کہ اس

منصوبے میں تو ابھی بہتری کی کافی گنجائش ہے۔ یا کہ آپ کے روم سیٹ نے مجھے بہت متاثر کیا اس کو دیکھ کر میرے جسم میں سنسنی سی دوڑ گئی۔" محض الفاظ کی ادائیگی سے فرق نظر نہیں آتا بلکہ لفظوں کی ادائیگی محسوس کرنے کی کیفیت سے پیدا ہوتی ہے۔ وہ لوگ جو روشن یا تاریک مستقبل کی بات کر رہے ہوتے ہیں، وہ اِن الفاظ کا ایک بصری خاکہ پیش کر رہے ہوتے ہیں، جس کا مقصد اِن الفاظ کو اس انداز میں ادا کرنا ہوتا ہے کہ لوگوں کو یوں لگے کہ جو کچھ وہ کہہ رہے ہیں وہ دوسروں کی سماعت پر اس طرح سے اثر انداز ہو کہ جیسے وہ سُن بھی رہے ہیں اور دیکھ بھی رہے ہیں۔ لیکن کئی لوگ جو کچھ سُنتے ہیں اُسی سے متاثر ہوتے ہیں یا اُس کا اثر قبول کر لیتے ہیں کیونکہ آواز اور چیخوں کا تعلق سماعت سے ہوتا ہے اور باقی اپنی محسوسات کے مطابق الفاظ کو بصری انداز میں دیکھنے کا اپنا زاویہ نگاہ ہوتا ہے۔ اِن میں سے کون سے طریقے آپ کی توجہ کے مرکز ہیں۔

58

سگریٹ یا شراب نوشی، زیادہ کھانے، پینے، روپے پیسے کا بے دریغ استعمال اور وہ تمام باتیں جن کے منفی نتائج سامنے آتے ہیں یا کونسی ایسی صحت مندانہ باتیں ہیں جو آپ کی جذباتی کیفیت کو بڑھاوا دیتی ہیں۔ اس پر آپ غور وفکر کرنے کے لئے کافی وقت لے سکتے ہیں۔ (1) اُن تمام مثبت طریقوں کی فہرست بنائیں جو حال ہی میں آپ نے تکلیف دہ احساسات کو خوشگوار احساسات میں فوری طور پر بدل ڈالنے کے لئے آزمائے۔ (2) کچھ ایسے نئے طریقے بھی اِن میں شامل کریں جو کہ آپ نے پہلے تو کبھی نہیں آزمائے تھے لیکن جو کہ آپ کے خیال میں آپ کی کیفیت کو بدلنے میں مثبت ثابت ہو سکتے ہیں۔ جب تک لگ بھگ 15 کے قریب ایسے خیالات کی فہرست نہ بنالیں لکھنا بند نہ کریں۔ یہ کم از کم 25 یا اس سے بھی زیادہ ہونے چاہئیں۔ اس مشق کو آپ تب تک دھرائیں جب تک آپ اپنی حالت اور کیفیت بدلنے کے سینکڑوں طریقے نہ ڈھونڈ نکالیں۔

59

تکلیف سے تسکین تک کے اس دُشوار گزار راستے پر چلتے ہوئے، آپ کو اپنا انداز، اپنا حُلیہ بدل ڈالنے کے لئے بے شمار مثبت طریقے دریافت کرنے ہوں گے۔ اس لائحہ عمل کو آزمائیں۔

http://muftbooks.blogspot.com/

مثلاً اپنی پسندیدہ موسیقی کے ساتھ کوئی گانا گائیں۔ کوئی ایسی کتاب پڑھیں جس میں آپ کو وہ معلومات مل سکتی ہوں، جن پر آپ فوراً ہی عمل کر سکتے ہوں۔ کوئی مزاحیہ فلم دیکھیں۔ اگر تیرنا جانتے ہیں تو تیر سکتے ہیں۔ اپنے گھر والوں یا کسی دوست کے ساتھ کھانا کھائیں۔ ناچ جانتے ہیں تو ناچ لیں۔ گرم پانی کے ٹب میں کچھ دیر بیٹھیں۔ دوستوں کے ساتھ لطیفے بازی کریں۔ اپنی ڈائیری لکھیں۔ شریکِ حیات سے اظہارِ محبت کریں۔ اِن میں سے کوئی سا بھی ایک طریقہ چُن کر آج اس پر عمل کر ڈالیں۔

تیسرا حصّہ

قوتِ تخلیق......قوتِ تخریب

بھروسے/یقین/اعتقاد یا عقائد

یہ ذہن ہی ہے جس سے بُرائیوں سے اچھائیاں جنم لیتی ہیں، جن سے تباہی یا خوشی، امارت یا غربت کو تخلیق ملتی ہے یا وہ نشوونما پاتی ہیں۔

ایڈمنڈ سپنسر

60

وہ کونسی ایسی قوت ہے جو یہ طے کرتی ہے کہ ہم اپنی زندگی کو بنانے یا بگاڑنے پر قدرت رکھتے ہیں یا پھر نہیں رکھتے۔ کسی کوشش میں ہم کامیاب ہوتے ہیں یا ناکام؟ یہ ہمارے عقائد کی قوت ہے جو ہمیں بتاتی ہے کہ ہمارے لئے کیا ممکن ہے اور کیا ناممکن ہے۔ اگر کسی تہذیب یا ثقافت میں کوئی شخص اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ کسی جادوگر کی مہلک جادوگری سے ہڈیوں پر منتر پڑھ کر پھونکنے سے کسی کی موت واقع ہوسکتی ہے یا موت یقینی ہے تو اس میں جادوگری کا کوئی کمال نہیں ہے بلکہ اصل قاتل عقیدہ یا اعتقاد کے احساس کی انتہا ہے۔ آپ نے اپنی زندگی میں کبھی کوئی منفی توقعات وابستہ کی ہیں اور اُن کے آپ کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوئے؟ کیا کسی ایسے طاقتور اعتقاد کے باعث آپ کی زندگی مثبت انداز میں تشکیل پائی؟ مثبت صورت گری کے پیشِ نظر آپ خود اپنے اور دوسروں کے لئے کون سی نئی مثبت توقعات کا تعین کرسکتے ہیں؟

61

کسی انسان کے لئے یہ ممکن نہیں کہ وہ چار منٹ فی میل دوڑ سکے۔ لیکن حال ہی میں روجر بینسٹر نے اُس وقت اس ناممکن کو ممکن بنادیا جب اُس نے 3.59 منٹ فی میل دوڑ لگائی...... اُس نے یہ کیسے کر دکھایا؟ اپنے تصور کی آنکھ اور اپنی بصیرت افروزی سے وہ مسلسل اپنی اس فتح کو اپنے یقین اور بھروسے کی قوت سے دیکھتا رہا تھا کہ یقین کی اس قوت نے اُس کے اعصابی نظام پر اس قدر قابو پایا کہ سب لوگ ورطۂ حیرت میں ڈوب گئے کہ جب اُس کی یہ جسمانی کامیابی اُس کے ذہن پر اُبھرنے والے عکس کے ساتھ ہم آہنگ ہوگئی۔ بنسیٹر کے نقشِ قدم پر چلتے ہوئے اور اُسی کے جیسے یقین اور اعتقاد کے ساتھ کہ وہ بھی ایسا کرکے دکھا سکتے ہیں۔ ایک سال کے اندر کئی لوگوں نے بینسٹر جیسے ہی کارنامے انجام دیئے، آپ کن رکاوٹوں کو توڑ سکتے ہیں؟ آپ نے کس نقطۂ نظر کے تحت جس کام کو ناممکن سمجھ لیا تھا لیکن آپ کو یقین تھا کہ وہ ممکن ہے اور اگر آپ وہ کر دکھاتے تو اسی طرح نہ صرف آپ کی بلکہ آپ کے آس پاس کے باقی لوگوں کی زندگیاں بھی بدل سکتی تھیں۔

62

لوگ اکثر ایسے موقعوں کو مُورِدِ الزام ٹھہراتے ہیں جو اُن کی زندگیوں کو تلپٹ کرنے کا باعث بن گئے۔ جبکہ ہماری زندگیوں کی صورت گری یا تشکیل دینے والے عناصر یا عوامل وہ معنی ہیں جو ہم اِن موقعوں کو پہنا دیتے ہیں۔ ویتنام میں دو افراد کو گولی مار کر زخمی کر دیا گیا۔ اس سے پہلے اُنہیں پکڑ کر بار بار تشدد کا نشانہ بنایا گیا، اُن میں سے ایک نے خودکشی کر لی لیکن دوسرے کو خود پر اعتماد تھا، انسانیت پر پختہ یقین اور خُدا پر بھروسہ تھا۔ آج وہ شخص کیپٹن جیرلڈ کوفی ہمیں اپنی کہانی اس لئے سُناتا ہے اور ہمیں یہ یاد دلانا چاہتا ہے کہ دُکھ، درد، مسائل اور زندگی میں حائل رکاوٹوں پر قابو پانے کے لئے انسانی جذبوں کی قوت بے مثال کردار ادا کرتی ہے۔ کیا آپ یا آپ کے کسی جاننے والے نے اپنے ایسے حالات کے باعث اپنی خوشیوں کو محدود کر لیا۔ کیا ایسے حالات سے ہم زیادہ مضبوط، طاقتور اور سمجھدار بنتے تاکہ مایوس افراد کے کام آسکیں۔

63

لوگ کیوں جو چاہتے ہیں ویسا ہی کرتے ہیں؟ یہ اس لئے ہوتا ہے کہ یہ سب اُن کے عقیدے اور یقین کا معاملہ ہے۔ کتنا عجیب لگتا ہے کہ لوگ یہ یقین کرلیں کہ اگر اُن کے سروں میں کوئی سوراخ کر دیا جائے تو اُن کی بیماری جاتی رہے گی تو وہ ایسا ہی کر گُزریں گے، خواہ اس عقیدے کا کوئی بہتر نتیجہ نکلے یا نہ نکلے اور اگر لوگوں کو یہ یقین ہو کہ اُن کی خوشی اسی میں ہے کہ وہ دوسروں کی مدد کریں تو اُنہیں ویسا ہی محسوس ہوگا اور ویسی ہی خوشی ملے گی جیسی کہ وہ چاہتے ہیں۔ عقیدے عمر بھر کے مصائب اور کچھ دیر کی عارضی خوشی میں مختلف قسم کے احساس پیدا کرتے ہیں۔ یقین کی قوت کو اپنا کر کچھ لوگ ہیرو بن جاتے ہیں جبکہ دوسرے اس پر حیران رہ جاتے ہیں کہ ایسا کیسے ممکن ہوا؟ آپ کے گرد و پیش رہنے والوں کے لائحہ عمل میں اعتقاد، عقیدے کیسے کارفرما ہیں؟ آپ اپنے والدین، اپنے بچوں اور اپنے رفقائے کار کے ساتھ اپنے کس قسم کے عقائد پر بات چیت کرتے ہیں۔ کیا وہ اِن سے اختلاف رکھتے ہیں؟

64

جب بھی آپ کے ساتھ کچھ رُونما ہوتا ہے تو آپ کے ذہن میں دو قسم کے خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ کیا اس کا مقصد خوشی ہے یا کہ تکلیف؟ مجھے آپ اس تکلیف سے نجات پانے یا حصولِ مسرت کے لئے کیا کرنا چاہیئے؟ اس کے جواب خود ساختہ معنوں اور مثالوں پر مبنی ہیں۔ آپ کے وہ عقائد جو آپ نے خود تشکیل دے رکھے ہیں، وہ جو کہ آپ کو خوشی یا پھر تکلیف کا احساس دلاتے ہیں، جبکہ اس قسم کے مختصر طریقے یا راستے ہمیں کام تو کرنے دیتے ہیں لیکن ہماری زندگی کو بڑی شدت کے ساتھ محدود کر کے رکھ دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ لوگ اپنے طور پر یہ ذہن نشین کر لیتے ہیں کہ وہ بڑے نکمے ہیں اور وہ کچھ نہیں کر سکتے یا پھر وہ غیر ذمے دار ہیں اور کم سمجھ اور کم فہم ہیں کیونکہ وہ ترقی کرنے میں ناکام رہ گئے۔ بدقسمتی یہ کہ اس قسم کے خود ساختہ احساسات میں ڈھل کر اپنے بارے میں وہ خود ہی پیش گوئیاں کرنے لگتے ہیں کہ وہ کچھ نہیں کر سکتے وغیرہ۔ آپ نے کبھی اپنے یا کسی اور کے بارے میں خوبیوں کو محدود کرنے کے متعلق سوچا ہے؟ یا آپ کے پاس اس کی کوئی مناسب وجوہات ہیں کہ آپ نے ایسا کیوں سوچا؟ تو اس سے کیا توقعات وابستہ تھیں؟ کیا یہ جاننا ممکن ہے کہ آپ کی خود ساختہ توجیہات بہت ہی عام نوعیت کی تھیں، اِن کا کسی اور سے کوئی تعلق نہیں تھا؟

65

زندگی میں ایسا کچھ نہیں ہوتا جس کے کوئی خاص معنی ہوں، اس سے قطعِ نظر کہ ہم جو معنی اُسے پہنا دیتے ہیں۔ انسان ہونے کے ناطے ہمارے اندر ایک عجیب وغریب چیز، ہماری وہ قابلیت واہلیت ہے جس کے تحت ہم کسی بھی واقعہ کو اونچا اُٹھاتے یا گھٹاتے ہیں۔ اس سے اپنا اپنا مطلب اخذ کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں نے ماضی کے دُکھوں کو سامنے رکھا اور فیصلہ کیا۔ مثلاً اُس کی وجہ سے میں دوبارہ کبھی کسی سے پیار نہیں کروں گا۔'' اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ زیادہ بھرپور معنی سے تبدیلی کا عمل زیادہ بہتر ہے اور پھر مثبت معنی تخلیق کرتے ہیں، مثلاً ''مجھ سے اچھا سلوک روا نہیں رکھا گیا اس لئے میں دوسروں کی ضروریات کو زیادہ بہتر طور پر محسوس کرتا ہوں'' یا یہ کہ میرا بچہ کھو گیا اس لئے میں دُنیا کو دوسروں کے لئے زیادہ محفوظ جگہ بنانے کے لئے کام کروں گا۔'' ہمارے

ساتھ جو کچھ بھی ہوا اس سے قطعِ نظر ہمارے اندر ایسے معنی تخلیق کرنے کی صلاحیت اور قوت ہوتی ہے جو ہمیں بااختیار بنا دیتی ہے۔ ماضی کے کسی تجربے کو نئے معنی پہنا کر اپنی زندگی کو انقلاب آفرین بنا ڈالیئے!......

66

عقائد میں تخلیق اور تخریب دونوں کی طاقت موجود ہوتی ہے۔ اِن کا ہماری زندگیوں پر گہرا اور حیرت انگیز اثر ہوتا ہے۔ ہمیں اِن تین چیلنجوں کو ضرور سمجھنا چاہیئے۔

(1) ہم میں سے بہت سے لوگ یہ چاہتے ہوئے اور جانتے ہوئے بھی یہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ ہم کس بات پر یقین کریں؟

(2) ہمارے بہت سے عقائد ہمارے ماضی کی باتوں کی بُنیاد پر ہوتے ہیں جن کے متعلق ہم غلط ترجمانی کیئے ہوئے ہوتے ہیں۔

(3) جب ہم ایک بار کوئی عقیدہ اپنا لیتے ہیں تو اُسی پر قائم رہتے ہیں اور تکیہ کر لیتے ہیں، پھر ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ یہ اُس عقیدے کا کوئی ایک پہلو یا نظریہ ہے...... کیا آپ نے اپنے کسی عقیدے کی سچائی کے بارے میں کبھی سرسری طور پر بھی سوچا ہے کہ یہ سچ ہوگا؟ اس کے برعکس کون سے کچھ ایسے عقائد ہوں گے جو کہ ہوسکتا ہے کہ وہ بھی سچ ہوں۔ اگر آپ اس سے مختلف نظریات رکھتے تو پھر آپ کی زندگی کیسے مختلف ہوتی؟

67

عقائد اس کے سوا کچھ نہیں کہ کسی احساس کو اس پختگی کے ساتھ کوئی معنی دے دیئے جائیں۔ مثلاً آپ کا عقیدہ/اعتقاد یہ ہے کہ آپ ذہین ہیں پھر یہ کوئی خیال نہیں رہتا۔ اس پر پکا یقین رکھیں کہ آپ ذہین ہیں۔ اعتقاد کا یہ احساس یہ سمجھ کہاں سے آئی؟ یہ تصور کریں کہ ایک میز ہے، جس کی ٹانگیں ہیں نہ ہی کوئی سہارا ہے لیکن وہ میز بغیر سہارے اور بغیر ٹانگوں کے کھڑی ہے۔ یہ اس لئے ہے کہ آپ نے پہلے کبھی بغیر ٹانگوں کے کوئی میز نہیں دیکھی۔ اگر آپ کا عقیدہ ہے کہ آپ ذہین ہیں تو پھر یہ تصور کس حوالے سے آپ کے تجربے میں آیا کیونکہ آپ اپنے سکول میں ایک اچھے طالب علم ہیں جہاں آپ کو بتایا جاتا تھا کہ آپ ذہین اور سمارٹ ہیں۔ جو کچھ بھی ہو ہم اپنے

ماضی میں عقائد کے ساتھ محدود نہیں ہوتے۔ راجر بنسیٹر کی طرح ہم اپنے تخیل کی قوت کو کام میں لاتے ہوئے اپنے لئے ایسے حوالے تخلیق کر سکتے ہیں۔ جن کو ہم عقائد کی پختگی کے ساتھ حاصل کرنے کی کوششیں کرتے ہیں کہ جن سے ہمارے یقین اور عہدِ مسلسل کی ڈور بندھی ہوتی ہے۔

68

ہم اپنا کوئی بھی خیال، عقیدے میں اُس وقت بدل سکتے ہیں جب اُس کی حمائیت میں اپنے کسی تجربے کا حوالہ ہمارے پاس موجود ہو...... اِن میں سے کون سا بیان دُرست ہے؟

(1) لوگ بُنیادی طور پر ایماندار، اچھے / تمیزدار ہوتے ہیں۔

(2) لوگ بے ایمان ہوتے ہیں اور صرف اپنے لئے ہی سوچتے ہیں۔ اگر آپ چاہتے تو کیا آپ کو اپنے اس عقیدے کی حمائیت میں کافی زیادہ حوالے آپ کے تجربے کی بنیاد پر مل سکتے تھے کہ لوگ ''بنیادی طور پر بُرے اور خراب ہوتے ہیں۔'' اگر آپ اپنے دوسرے تجربوں پر توجہ دیتے تو کیا آپ کو با آسانی ایسے شواہد مل سکتے تھے کہ ''لوگ بنیادی طور پر ایماندار ہوتے ہیں۔'' ان میں کونسا ایک عقیدہ واقعی سچ پر مبنی ہے؟ آپ اپنے اندر کوئی بھی عقیدہ تخلیق کر لیں یا پُختہ کر لیں تو وہ آپ کے نزدیک سچ ہی مانا جائے گا۔

69

جب بڑے مقاصد کی تکمیل کے لئے عقائد کی پختگی کا ایک غیر متزلزل احساس آپ کی مدد و راہنمائی کرتا ہے تو پھر اس کے ساتھ ساتھ ایک ایسی قوت بھی کارفرما ہوتی ہے جو آپ کو اُن تمام معلومات سے بے بہرہ کر دیتی ہے، آپ کی آنکھوں پر سیاہ پٹی باندھ دیتی ہے جو کہ آپ کی زندگی کو ہمیشہ کے لئے بدل سکتی ہے۔ کیا آپ کبھی کسی ایسے شخص سے ملے ہیں جو اپنی ضرورت سے قطعٔ نظر نئے خیالات کے بارے میں سُننے کا مادہ رکھتا ہو؟ اگر آپ کسی اور کی نظر یا نظریے سے اپنے عقائد پر نظر ڈالیں تو آپ کو کیا نظر آئے گا؟

70

ہمارے عقائد ہمارے تمام رویوں کو آگے کی طرف کھینچتے ہیں جبکہ کچھ عقائد ہماری زندگیوں کے چند ہی پہلوؤں پر اثر انداز ہوتے ہیں، کچھ عقائد ہمارے اندر تک سرائیت کر کے جذب ہو جاتے ہیں۔ مثلاً ایک کوئی خاص اور ٹھوس قسم کا عقیدہ کہ ''جون بے ایمان ہے''، جو ن کے ساتھ ہمارے میل جول پر اثر انداز ہوگا، لیکن یہ عقیدہ رکھنا کہ لوگ بے ایمان ہیں، ایک تعلق کو کئی حصوں میں بانٹ سکتا ہے۔ اس طرح کے عقائد عام طور پر کہیں بہت پہلے کسی انتہائی نوعیت کے حالات میں بڑے عمومی طرزِ عمل پر محمول کئے جاتے ہیں۔ شائد کہ ہم اُنہیں پوری طرح بھول چُکے ہوتے لیکن ہم غیر ارادی طور پر اپنے فیصلے کرتے وقت کہیں نہ کہیں اُنہی سے راہنمائی لے رہے ہوتے ہیں۔ ہماری زندگیوں پر اُن کے بڑے دُور رَس نتائج مرتب ہو رہے ہوتے ہیں لیکن اُنہیں منفی طرزِ عمل کا حامل نہیں ہونا چاہیے۔ آپ ایک عمومی عقیدہ بدل کر دیکھئے، یہ آپ کی زندگی کے ہر پہلو کو بہتر کر سکتا ہے۔

71

کچھ عقائد دوسروں کی نسبت زیادہ مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں؟ اِن کی تین سطحیں ہوتی ہیں۔ رائے، عقیدہ، اور یقینِ کامل رائے آسانی سے تبدیل ہو سکتی ہے، کیونکہ اُس کی بنیاد مُتبادل نظریات پر ہوتی ہے۔ عقائد زیادہ پختہ ہوتے ہیں کیونکہ اُن کی بنیاد یا تو اُن تجربوں پر ہوتی ہے یا نہیں ہوتی جن کا ہمارے جذبات سے بڑا گہرا تعلق اور وابستگی ہوتی ہے، تاہم یہ ممکن ہے کہ نئے سوالات اُٹھا کر یقین یا ایمان کو غیر مستحکم کیا جا سکے۔ لیکن دوسری طرف ارادہ اس قدر شدت کے ساتھ انسان پر حاوی ہو جاتا ہے کہ اگر اس پر سوال اُٹھایا جائے تو وہ سچ مچ جذبات کی رو میں بہہ کر جیسے اندھا دُھند اس کی تقلید میں کوئی بھی معقول توجیہہ یا سوال گوارہ نہیں کرتا۔ ارادہ غیر یقینی یا حیرت انگیز طور پر تباہ کُن ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کے کون سے عقیدے آپ کی رائے / آرا ہیں جنہیں آپ زیادہ شدت سے محسوس کرتے ہیں؟ کیا اِن میں سے کوئی ایک بھی کسی عہد یا ارادے کی سطح تک پہنچ پایا ہے؟

72

کسی عقیدے کا کیا مقصد ہے؟ یہ ہماری راہنمائی کرتا ہے کہ زیادہ تیزی کے ساتھ ہم کس طرح دُکھ کی شدت کو درگزر کر کے خوشی کو اپنا لیں۔ اپنے عقائد ہی کی وجہ سے ہم متواتر کسی فیصلے یا نتیجے تک پہنچنے کے لئے کسی ناخوشگوار بات سے آغاز نہیں کرتے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم اپنے انتہائی خوف، اذیت یا جذباتی شدت کے لمحات میں اپنے کسی عقیدے کی صورت میں تسکین تلاش کرتے ہیں مثلاً کیا آپ کو معلوم ہے کہ جب کسی کو کسی تعلق کی بنا پر کوئی تکلیف یا دُکھ ملتا ہے تو کیونکہ اُس کو کبھی پیار نہیں ملا ہوتا تو اُس کا یہ تکلیف دہ تعلق ایک احساسِ جُرم میں بدل جاتا ہے۔ اسی احساسِ جُرم کے تحت کچھ لوگ اُن تمام معلومات کے خلاف اُسی شدت کے ساتھ مزاحمت کرتے ہیں، جس سے اور بھی زیادہ اذیت، تنہائی، یاسیت کا شکار ہو کر بلا آخر وہ مرجانا قبول کر لیتے ہیں لیکن اپنے عقائد کو نہیں چھوڑتے۔ کیا آپ بھی کسی ایسے ہی احساسِ جُرم میں مُبتلا ہیں؟ جو کہ آپ کو بااختیار بنائے ہوئے ہے یا پھر آپ کی قوت کو سلب کیئے ہوئے ہے؟

73

ہمارے اندر جو بھی جذبے موجزن ہوتے ہیں، وہ ہمیں متاثر کرنے کی طرف مائل کرتے ہیں۔ اسی طرح کسی کام کو انجام دینے کے لئے ہمارے ارادے ہمیں عمل کی طرف مائل کرتے ہیں ایک شخص جانوروں کے حقوق کا بہت خیال رکھتا ہے جبکہ کوئی دوسرا شخص اپنا فالتو وقت لوگوں میں یہ شعور پیدا کرنے پر صرف کرتا ہے کہ جانوروں کا گوشت خوراک میں استعمال کرنے کے کیا نتائج ہوتے ہیں، یہ اُس نے اپنے ارادے کی بنا پر کیا۔ کیا آپ کی زندگی کے بھی کچھ ایسے پہلو ہیں جہاں آپ کے ارادے نے آپ کی راہ میں حائل رکاوٹوں کو دُور کیا، مثال کے طور پر آپ نے اپنا وزن کم کرنے کا تہیہ یا ارادہ کر لیا کہ آپ صحت مندانہ زندگی کو اپنا شعار بنائیں گے۔ کیا آپ نے کبھی یہ عہد/تہیہ یا ارادہ کیا کہ ''میں اپنے گردوپیش کی ہر چیز کو بدل سکتا ہوں۔'' یہ ارادہ اور تہیہ ہی ہے کہ جو آپ کو زندگی کے ہر مشکل دور میں سے نکل جانے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

74

اگر آپ میں مضبوط قوتِ ارادی ہے تو آپ اپنی زندگی پر مرتب ہونے والے دور رس نتائج کے متعلق سوچیں جو کہ آپ کے عقائد کو پختگی دینے کا ایک اہم ذریعہ ثابت ہو سکتے ہیں۔ اپنی لگن اور قوتِ ارادی کو اُجاگر کرنے کے لئے درج ذیل مشق پر عمل کریں:

۱۔ کوئی ایسا عقیدہ اپنائیں جس سے آپ اپنے ارادے یا عہد کو پختہ کرنا چاہتے ہوں۔

۲۔ اس عقیدے میں نئے اور مضبوط حوالے شامل کریں، مثلاً اگر آپ نے یہ طے کر لیا ہے کہ آپ آئیندہ کبھی گوشت نہیں کھائیں گے تو پھر ایسے لوگوں سے باتیں کریں جنہوں نے زندگی بھر سبزیاں کھا کر گزارہ کیا۔ آپ بھی ایسا طرز زندگی اپنائیں کہ سبزیاں کھانا آپ کی خوراک بن جائے تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ اس سے اُن پر کیا اثرات مرتب ہوئے اور سبزیاں کھانے کے کیا فوائد ہیں؟ کوئی ایسا موقع تلاش کریں کہ جس کا بڑا شدید جذباتی اثر آپ پر ہوا ہو۔ مثلاً آپ نے سگریٹ نہ پینے کی ٹھان لی۔ پھر کسی دِن آپ ایک ہسپتال میں پھیپھڑوں اور دمے کے مرض میں مبتلا مریضوں کے انتہائی نگہداشت کے شعبہ میں مریضوں کو دیکھنے گئے، جنہیں دیکھ کر آپ کے ارادہ میں مزید پختگی پیدا ہوئی کہ سگریٹ نوشی کے مہلک اثرات سے وہ مریض اس حال کو پہنچ گئے۔

۴۔ آپ کے یہ اقدامات بڑے تھے یا چھوٹے لیکن ان کے باعث اپنے عہد پر ہمیشہ کاربند رہیں۔

75

عقائد کی قوت کی شدت کا اندازہ اُن لوگوں کی کہانیوں یا کیس سٹڈیز سے لگایا جاسکتا ہے جو بہت سے شخصی مسائل میں مبتلا رہے۔ عقائد کی قوت نے اُنہیں اس یقین میں مُبتلا کر دیا تھا کہ ''وہ کوئی اور ہیں'' اُن کی اپنی شخصیت کہیں کھو گئی۔ اُن کے ذہن نے اُن کی نفسیاتی حالت انجانے طور پر حیرتناک انداز میں بدل ڈالی، یہاں تک کہ اُن کی آنکھوں کی رنگت تک بالکل بدل گئی، جسم پر موجود کئی داغ یکدم غائب ہو گئے اور پھر اُبھر آئے۔ اس کے علاوہ اُنہیں ذیابیطس (شوگر) اور ہائی بلڈ پریشر کے جو مرض لاحق تھے وہ بھی اچانک ختم ہو گئے، لیکن دوبارہ پھر سے لاحق ہو گئے۔ یہ سب کچھ اُس مریض کے عقیدے کی شدید قوت کے باعث ہوا تھا۔ جب کبھی آپ نے اپنا کوئی عقیدہ تبدیل کیا تو آپ کی زندگی پر اس سے کیا تبدیلیاں رُونما ہوئیں؟

76

کامیابی کا راز کیا ہے؟ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ سب کچھ ہماری ذہانت کا کیا دھرا ہے؟ لیکن میرا یقین ہے کہ دراصل ذہانت وقابلیت وہ ہے جس سے آپ اپنے اندر انتہائی درجہ کی عزم وہمت اور عہد جسے جذبے پیدا کر کے انہیں کام میں لاتے ہوئے کامیابی حاصل کریں۔ کامیابی کی اصل اور شرط ارادے کی پختگی ہے۔

بل گیٹ جب ہاورڈ یونیورسٹی میں پڑھتا تھا تو تب ہی اُس نے اپنے کیریئر کا آغاز کر لیا تھا۔ اُس نے تب تک کمپیوٹر دیکھا تک نہیں تھا، لیکن اُس نے عہد کیا تھا وہ سوفٹ ویئر بنائے گا۔ اُس نے اپنے اسی ارادے کی پختگی اور عہد کی وجہ سے سوفٹ ویئر تیار کرنے کے لئے وہ تمام معلومات، مواد اور وسائل حاصل کئے جو اس کو اپنے اس کام میں کامیابی کے لئے درکار تھے۔ اُس نے اپنی قسمت آزمائی کی اور پھر کامیابی حاصل کی۔ اگر ہمارے اندر اپنی منزل یا ہدف پانے کی لگن ہے تو ہم ہر ناممکن کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پختہ عزم وارادہ لازمی شرط ہے۔ آپ نے کتنی بار خود کو اس عظیم الشان اور بااختیار جذبے کے لئے آمادہ پایا؟

77

آئن سٹائین نے کیا خوب کہا ہے کہ ''انسان کا تخیل علم سے زیادہ طاقتور ہے۔'' یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ہمارا ذہن اس میں کوئی فرق محسوس نہیں کر سکتا کہ جو کچھ ہم تصور کرتے ہیں اور جس کا ہم واقعی تجربہ کرتے ہیں۔ اگر آپ ایک بار اس حقیقت کو سمجھ لیں تو پھر ہی آپ کی زندگی میں کوئی تبدیلی رُونما ہوگی۔ مثال کے طور پر بہت سے لوگ کوئی نیا کام کرتے ہوئے ڈرتے یا جھجک محسوس کرتے ہیں کیونکہ وہ کام اُنہوں نے پہلے کبھی نہیں کیا ہوتا۔ لیڈرز یا راہنماؤں کی کامیابی کی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ وہ ماضی کے تجربوں سے قطعِ نظر اپنے مطلوبہ نتائج کے متعلق متواتر سوچتے اور تصور کرتے رہتے ہیں۔ اُن کی فریب نظر اُن کی راہنمائی کرتی چلی جاتی ہے، جس سے وہ اپنے اصل مقصد میں ڈھال سکنے پر قدرت حاصل کر پاتے ہیں۔ کیا آپ اپنا کوئی مقصد پانے کے لئے کبھی شدید طور پر بیتاب رہے، لیکن آپ نے خود کو کسی اور کام میں لگا لیا، جسے آپ پہلے نہیں کر پائے یا کبھی آپ نے وہ کام کیا ہی نہیں تھا اَب آپ خود کو ایک کامیاب انسان کے طور پر کب تصور کرنا شروع کریں گے؟

78

ایسے بہت سے لوگ جو یہ کہتے ہیں کہ ''حقیقت پسند بنو!'' وہ اکثر خوف میں مُبتلا ہوتے ہیں۔ اپنے ماضی کی مایوسیوں اور دوسری ناکامیوں کے باعث وہ خود کو دوبارہ دوسروں کی نظروں میں رُگرتا ہوا نہیں دیکھنا چاہتے اپنے محدود عقائد کے باعث خود کو بچانے کے لئے اپنے اندر وہ جو احساسِ تحفظ پیدا کر لیتے ہیں، اُسی کے تحت وہ خطرے مول لینے سے گھبراتے ہیں اور بالآخر وہ اپنے اندر محدود ہو کر رہ جاتے ہیں۔ عظیم لیڈرز دوسروں کے بنائے ہوئے پیمانوں کو اپنا کر ''حقیقت پسند'' نہیں بنتے۔ وہ ذہین اور بالکل صحیح ہوتے ہیں۔ مہاتما گاندھی کو یقین تھا کہ وہ عدم تشدد اور کی حکمت عملی اپنا کر بھارت کو برطانوی سامراج کے تسلط سے آزادی دلوائیں گے۔ اُنہوں نے تو پہلے یہ کام نہیں کیا تھا اور وہ کوئی حقیقت پسند بھی نہیں تھے لیکن اُن کے عزم وارادے اور عہد بالکل صحیح ثابت ہوئے۔ آپ کون سے نام نہاد حقیقت پسندانہ عقائد سے اپنی جان چھڑائیں گے۔ کون سی ایسی پُر عزم نئے اور غیر حقیقت پسندانہ لیکن ممکن توقعات کو اپنائیں گے؟

79

اگر آپ کوئی غلطی کرنے جا رہے ہیں تو ایسی غلطی اپنی قابلیت یا صلاحیت کا غلط اندازہ لگانے سے ہوتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ شاید آپ کی کامیابی کا انحصار اس پر ہو۔ چیزوں کے روشن پہلو اور تاریک پہلو دیکھنے والوں کے درمیان یہی فرق ہے کہ کوئی نئی بات یا ہنر سیکھنے کے لئے تاریک پہلو مدِ نظر رکھنے والا اپنے اُس کام وہُنر کا صحیح اندازہ لگا لیتا ہے جبکہ روشن پہلو دیکھنے والا یہ جائزہ لیتا ہے کہ مثبت اندازِ فکر ونظر سے اُسے وہ جذباتی سہارا مل جائے کہ وہ اپنا کام جاری رکھ سکے تاوقتیکہ وہ اس میں مہارت حاصل کر سکے۔ اس طرح یہ کہا جا سکتا ہے کہ بظاہر غیر حقیقت پسندانہ عمل حقیقت پسندی کا ہی عکس ہے۔ یاد رکھیں کہ ماضی کا مستقبل سے کوئی مقابلہ یا برابری نہیں ہوتی۔ آپ کونسا ایسا معمولی قدم اُٹھا سکتے ہیں جس سے آپ کا وہ خواب حقیقت میں بدل سکتا ہے جسے آپ نے یہ سوچ کر چھوڑ دیا تھا کہ یہ تو ممکن ہی نہیں......

80

ہم اُن مصائب سے کئی طرح نبرد آزما ہو رہے ہوتے ہیں جو کہ سب سے زیادہ ہماری زندگیوں پر اثر انداز ہو کر ہماری زندگیوں کی صورت گری کرتے ہیں۔ کامیاب لوگ مسائل اور مصائب کو اس نظریے سے دیکھتے ہیں کہ یہ تو زندگی کا حصہ ہوتے ہیں۔ آتے ہیں اور گزر جاتے ہیں۔ اِن کا آنا جانا محض عارضی ہوتا ہے اور یہ ایسے ہی ہے کہ جیسے اپنی منزل کی طرف بڑھتے ہوئے راستے میں کہیں رُک کر پڑاؤ ڈالا جائے، تو زندگی اس سے رُک تو نہیں جاتی اور نہ ہی منزل کہیں دُور چلی جاتی ہے۔ کئی لوگ عام اور معمولی نوعیت کے مسائل کو اپنے لئے وبالِ جان سمجھ کر زندگی میں ناکام رہ جاتے ہیں اور آگے نہیں بڑھ پاتے۔ آخر الذکر کو اختیار کرنے والوں کے ذہنوں میں یہ بات جاگزیں ہو کر رہ جاتی ہے اور وہ اپنے ذہن اسی ایک نقطہ پر سمیٹ کر ڈھال لیتے ہیں اُن کا یقین اسی پر پختہ ہو جاتا ہے۔ اسی نوعیت کی حالت اور کیفیت کو ڈاکٹر مارٹن سیلگمین "دیکھی ہوئی بے بسی" قرار دیتے ہیں۔ یہ درج ذیل تین نظریات پر مبنی ہے۔ (1) مسئلہ مستقل ہے۔ (بجائے کہ عارضی ہو) (2) کسی ایک پہلو کو متاثر کرنے کے بجائے یہ مسئلہ ہر پہلو پر اپنا تسلط قائم کر لیتا ہے (3) یہ مسئلہ بڑا ذاتی / شخصی نوعیت کا ہوتا ہے لیکن ہم سمجھتے ہیں کہ ہمارے اپنے ہی اندر کوئی خرابی یا غلطی ہے۔ جبکہ یہ ہمارے لئے کچھ سیکھنے یا حاصل کرنے کا ایک موقع ہوتا ہے) آئیندہ چند دِنوں تک ہم اس قسم کے کمزور عقائد کے لئے کسی تریاق کی تلاش کریں گے۔ یاد رکھیئے...... یہ بھی ضروری ہے کہ اس کے ذریعے پہلے اُس عقیدے کا مقابلہ کیا جائے گا۔ اگر آپ اس بات پر قائم رہے تو پھر آپ کو ضرور کوئی نہ کوئی راستہ مل ہی جائے گا۔

81

سائل پر اپنی نظر رکھنے کی اہلیت یا صلاحیت، کامیاب لوگوں کو اپنے ذہن میں بیٹھ جانے والے کسی بھی مسئلہ کا شکار ہونے سے گریز کرنا سکھاتی ہے۔ مثلاً یہ کہنے کے بجائے کہ "میری پوری زندگی اس لئے تباہ ہوگئی کہ میں کھاتا بہت ہوں" یہ کہنا بہتر ہوگا کہ مجھے اپنے کھانے پینے کی عادات کو بدلنے کا چیلنج قبول کرنا چاہئے۔ دوسری طرف وہ جنہیں یہ پکا یقین ہوگیا ہے کہ اُن کے مسائل اَب کبھی جان نہیں چھوڑیں گے، کیونکہ کبھی پہلے اُنہیں اپنی زندگی میں کسی ناکامی کا مُنہ دیکھنا

پڑا تھا تو وہی لوگ ناکام لوگ ہیں۔ اُن کا یہ ایک عمومی انداز یا احساس ہے جس کے باعث وہ مکمل طور پر بے بس ہو کر رہ گئے ہیں۔ ایسے منفی نوعیت کے عقیدہ پر قابو پانے کے لئے کہ کوئی مسئلہ ناقابل حل ہے جس نے آپ کو اپنے گھیرے میں لے لیا ہے۔ آپ کو اس مسئلہ کے کسی بھی پہلو پر قابو پانا ہوگا۔ یہ کوئی معمولی بات نہیں کہ آپ نے اس مسئلہ کے کسی انتہائی معمولی حصے کو حل کر لیا۔ ابھی سے شروع کریں۔

82

زندگی کے روشن پہلو دیکھنے والے لوگ ناکامیوں کو اس نظریے سے دیکھتے ہیں کہ وہ اُن کے لئے سیکھنے کے مواقع مہیا کرتی ہیں۔ وہ اِن کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اپنے لائحہ عمل کے لئے چیلنج سمجھتے ہیں، جبکہ زندگی کے تاریک پہلوؤں کو دیکھنے والے ناکامیوں کو اپنی شخصیت پر حاوی کر لیتے ہیں اور اُنہیں اپنے کردار کے اندر کہیں گہرائی میں جڑ پکڑ جانے والی کوئی غلطی گردانتے ہیں، کیونکہ اُن کی شناخت اُس مسئلہ کے ساتھ اس قدر مضبوطی کے ساتھ بندھی ہوئی ہوتی ہے کہ وہ اس سے باہر نہیں نکل پاتے۔ آخر یہ بات اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ وہ ایک ہی جھٹکے میں اپنی پوری زندگی کو کیسے بدل سکتے ہیں۔ اس عقیدے کو ہر قیمت پر اپنی ذات کے اوپر حاوی کرنے سے گریز کریں۔

مسائل کو اپنی تقدیر کی جانب سیدھا چلے آنے یا گامزن ہونے کے لئے کوئی بیش قیمت ردِ عمل سمجھیں۔ انہیں استعمال کرنا شروع کریں اور اِن تحفوں کے لئے شکر گزاری کریں۔

83

عقائد میں صرف ایک تبدیلی کے ذریعہ تمام شخصی کامیابیاں شروع ہوتی ہیں یا تمام شخصی کامیابیوں کا آغاز محض ایک تبدیلی سے ہوتا ہے۔ آپ عقائد کو محدود کرنے کے لئے کیا متبادل طریقے اپنا سکتے ہیں؟ ایک سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے پرانے عقائد کو غیر مستحکم یا کمزور کریں۔ اپنے یقین کی قوت پر سوال اُٹھا کر اس کو ہلا کر رکھ دیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ آپ کا دماغ آپ کو کسی بھی تکلیف سے بچانے کے لئے آپ پر حاوی ہوگا۔ اس لئے اُن تمام منفی نتائج کے بارے میں سوچئے یا اُنہیں مدِ نظر رکھیئے جو کہ اس عقیدے کی وجہ ہیں۔ (1) آپ اپنے آپ سے پوچھیں کہ جیسا کہ میں نے اس پر دوبارہ دھیان دیا جو کہ سراسر حماقت ہے۔ احمقانہ، مضحکہ خیز

اور انتہائی بے قوفی ہے۔(2) اس عقیدے کے باعث مجھے پہلے ہی کافی قیمت چکانا پڑی ہے اور میں نے بہت بھگتا ہے۔ اس عقیدے نے مجھے کس قدر محدود کر دیا۔ (3) اگر میں نے اس کو تبدیل نہ کیا تو پھر مجھے مستقبل میں اور کیا قیمت چکانی پڑے گی؟

84

خوش رہنے کے لئے ہم انسانوں کو یہ ضرور محسوس کرنا چاہئے کہ ہم نے پھر سے نشوونما پانا شروع کر دیا ہے۔ آج کی اس مادیت پرست اور کاروباری دُنیا میں کامیابی سے آگے بڑھنے کے لئے مستقل بہتری کی ضرورت ہے۔ جیسے اداروں کے فروغ اور بہتری کے اُصولوں کو اختیار کر کے ہی ترقی عمل میں آتی ہے۔ ہمیں واضح طور پر اپنے روزمرہ کے اُصولوں میں متواتر بہتری اور فروغ کا نظریہ اپنانا چاہئے۔ بجائے اس کے کہ ہم ایک ہدف کے طور پر محض وقتاً فوقتاً ہی اس کے پیچھے لگے رہیں۔ جاپان میں اس عمل کو ''کیزن'' کہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے ''اشیا اور سروسز کے معیار کی بہتری کے عمل کو جاری رکھنا۔ ہم امریکی ایک مستقبل اور دائمی بہتری کے عمل سے وابستہ ہیں اور ایک امریکی ہونے کی حیثیت سے میں یہ تجویز کرتا ہوں کہ اس عمل کو ''متواتر اور دائمی بہتری (Constant and Never Ending Improvement (CANI کہا جائے۔
اگر ہم عادتاً ہی اُن چیزوں کی بہتری کے لئے مسلسل توجہ دیں گے جو کہ پہلے سے ہی بہتر اور شاندار ہیں تو کیا پھر ہم یہ دیکھ سکتے ہیں کہ اس جذبہ کے تحت ہم اپنے گھر والوں، اداروں، علاقوں اور بستیوں میں بہتری اور تبدیلی لا سکتے ہیں۔ آپ ''CANI'' کے فلسفہ پر کیسے فوراً عملدرآمد کریں گے؟

85

زندگی میں حقیقی تحفظ یہ باور کرنے سے ملتا ہے کہ کسی بھی طور پر آپ ہر روز خود کو بہتر کر رہے ہیں؟ ''میں اپنی زندگی کے بارے میں قطعی طور پر بالکل بھی فکرمند نہیں ہوں، کیونکہ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں روز بروز اپنی زندگی کو بہتر کرنے میں مصروف ہوں''۔
داستانوی کردار۔NBA کے کوچ پیٹ ریلیز کی کامیابی کا راز یہ تھا کہ وہ رفتہ رفتہ لیکن مستقل انداز میں بہتری کی طرف توجہ دیتا تھا۔1986 میں اُسے ایک بہت بڑے چیلنج کا سامنا

http://muftbooks.blogspot.com/

کرنا پڑا۔ اُس کی ٹیم کے کھلاڑیوں کا خیال تھا کہ اُنہوں نے بہترین کھیل کا مظاہرہ کیا ہے لیکن اس سے ایک سال پہلے تک اُنہوں نے بڑی شکل سے چیمپئن شپ حاصل کی تھی۔ کھیل کو اگلی سطح پر لانے کے کے لئے اس کوچ نے اپنی ٹیم کو اس بات پر آمادہ کر لیا کہ ٹیم کا ہر فرد کھیل میں بہترین مظاہرہ کرنے کے لئے اپنی اپنی پانچ جگہوں پر ایک فیصد بہتری لائے گا تو پھر اس سے ٹیم کی کارکردگی میں بہتری لائی جا سکے گی۔ اس منصوبے کا انتہائی اہم اور ذہین پہلو اس کی سادگی تھا۔ ٹیم کے ہر رُکن کو یقین ہو گیا کہ وہ ضرور کامیاب ہوں گے۔ ہر کھلاڑی نے خود کو 5 فیصد تک بہتری کرنے کے لئے پیش کیا اس طرح 5 فیصد کو 12 سے ضرب دے کر ٹیم نے 60 فیصد بہتری کا مظاہرہ کیا اور بہترین میچ کھیلا۔ آپ کن سادہ اور عام لیکن آہستہ رو بہتریوں کے ذریعہ کیا کامیابی حاصل کر سکتے ہیں؟

87

آپ کے کونسے عقائد روزمرہ کی زندگی میں آپ کے خیالات، فیصلوں اور عمل کی راہنمائی کرتے ہیں؟ کیا درج ذیل مشق کرنے سے آپ کو یہ محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کے عقائد آپ پر کتنی بھرپور قوت اور شدت سے اثر انداز ہوتے ہیں؟ (1) ایک کاغذ پر سب سے اوپر یہ لکھیں: آپ کو بااختیار بنانے والے عقائد، جبکہ دوسرے کاغذ کے اوپر لکھیں آپ کو بے اختیار بنانے والے عقائد۔ (2) آئیندہ دس منٹ تک اپنے تمام عقائد اِن کاغذوں پر لکھیں بلکہ اپنے ذہن میں آنے والی ہر بات لکھیں۔ جب آپ غور و فکر کر رہے ہوں یا اپنا ذہن لڑا رہے ہوں تو ہر خاص و عام عقیدے کو مدِنظر رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ ''اگر اور تب'' جیسے الفاظ کو ان میں ضرور شامل کریں مثلاً ''اگر میں اپنے سارے عقائد چھوڑ دوں تو میں کامیاب ہو سکتا ہوں'' اور ''اگر میں فلاں شخص کے ساتھ بے حد مخلص ہوں تو تب میں اِن عقائد کو چھوڑنے سے گریز کروں گا۔''

88

زندگی کو بہتر بنانے کا ایک سب سے موثر طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے کسی عقیدے کی نشاندہی کریں۔ اس طرح آپ اپنے خوابوں کی تعبیر پانے کی طرف بڑھیں گے اس کتاب کے (باب 87 کے مطابق) اپنے بااختیار اور بے اختیار کرنے والے عقائد کی فہرست کا جائزہ لیں۔

تین سب سے زیادہ بااختیار بنانے والے عقائد پر دائیرہ لگائیں۔(2) بتائیں کہ اِن عقائد نے آپ کو کسے بااختیار بنایا۔ اِن کی وجہ سے آپ کا کردار کیسے مضبوط ہوا اور آپ کے معیارِ زندگی میں کسے بہتری آئی؟ اگر یہ زیادہ مضبوط تھے تو پھر اِن کا زیادہ بڑا اور مثبت اثر بھی تو ہوسکتا تھا۔ (3) اِن تینوں بااختیار بنانے والے عقائد میں سے تین عہد یا ارادے تخلیق کریں۔ اپنے اندر نہ رکنے والی ایسی یقینی قوت کو اُبھاریں جو کہ آپ کو آپ کی من چاہی سمت کی طرف رواں دواں کرنے میں آپ کے رویے کی راہنمائی کرے۔ اب اپنے ارادے یا عہد کو عملی جامہ پہنانا شروع کریں۔

89

یہ اُن عقائد سے نجات پانے کا وقت ہے جو آپ کے لئے بے فائدہ ہیں۔ آپ اپنے سب سے زیادہ بے اختیار بنانے والے عقائد کا انتخاب کریں۔ (2) آپ ذرا اپنے یقین کو جنبش دیں اور یہ پوچھیں کہ: ''یہ کیسا مضحکہ خیز اور بے معنی عقیدہ ہے۔'' کیا وہ شخص، جس سے میں نے یہ عقیدہ حاصل کیا تھا، وہ کوئی مثالی انسان تھا؟ ''اگر میں نے اس عقیدے سے اپنا پیچھا نہ چھڑایا تو تب مجھے جذباتی، جسمانی، مالی طور پر اور میرے تعلقات کے حوالے سے کیا قیمت چکانی پڑے گی؟'' (3) اِن منفی نتائج کو ذرا تصور کی آنکھ سے دیکھیں جو اِن عقائد کے باعث رُونما ہو سکتے ہیں۔ ایک ہی بار فیصلہ کریں کہ آپ اَب زیادہ عرصہ اِن عقائد کی قیمت نہیں چکا سکتے۔ (4) پرانے عقائد کی جگہ دو نئے عقائد لکھیں۔ (5) اپنے نئے بااختیار بنانے والے عقائد کے بارے میں تصور کرتے ہوئے اپنی پیش بینی کی صلاحیت کو عمل میں لائیں اور ان سے پیدا ہونے والے لامحدود فوائد کے بارے میں اِن عقائد کو قوت بخشیں۔

90

اظہار کی خوبی اور صلاحیت کو فروغ دینے میں توقعات کی قوت کو دستاویزی صورت میں بہت اچھی طرح سے پیش کیا گیا جس کو Pygmalion Effect (انگریزی زبان کے ایک نام پگ میلین ہے) کہا جاتا ہے۔ جس میں یہ ذکر آتا ہے کہ تحقیق کرنے والے کچھ اساتذہ کو اپنی کلاسوں میں زیرِ تعلیم بچوں کو متواتر بہتر کارکردگی کے لئے کچھ چیلنج درکار تھے۔ اُنہوں نے اپنی کلاسوں میں چند بچوں کو تحائف اور انعام دیئے۔ اساتذہ نے جب اپنی تحقیق کے نتائج کو دیکھا جو

حیرت انگیز تھے۔ وہ بچے سب سے زیادہ بہتر طالب علم ثابت ہوئے۔ اس تجربے سے پہلے تک اُن بچوں نے کبھی کسی خاص ذہانت کا مظاہرہ نہیں کیا تھا، جنہیں یہ تحائف ملے تھے۔ اِن میں سے کچھ طلبا پر ''نادار طلبا'' کا لیبل چسپاں کیا گیا تھا، جو اُن کی خود اعتمادی میں حائل ثابت ہوا۔ انعام اور تحائف کی ترغیب سے اُن میں یہ فرق پڑا کہ اُن کے اندر خود پر یقین اور بھروسے کا نیا احساس پیدا ہوا کہ وہ بھی برتر ہیں اس سے پہلے کسی اُستاد کے اس جُھوٹے اور من گھڑت عقیدے کے باعث، کہ ''غریب بچے ذہین نہیں ہوسکتے'' اِن غریب بچوں میں فطری ذہانت کو گھن لگا دیا تھا۔ اس حوالے سے بھی آپ اپنے عقیدے کی اہمیت کو پرکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنی وسیع قوت کو متحرک کریں تو آپ کس بات کی تکمیل کریں گے؟

چوتھا حصہ

سوال ہی جواب ہیں/سوالوں میں چھپے جواب

سوالات

”یہ بہت اہم ہے کہ آپ سوال ضرور اُٹھائیں۔ اور اس عمل کو کبھی نہ چھوڑیں۔ تجسس اور جستجو کی اپنی ایک وجہ ہوتی ہے۔ کوئی بھی اس کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ وہ اس کے وسیلے سے زندگی، ہمیشگی کے اسرار اور حقیقت کا بہتر انداز میں تصور پیش کرتا ہے۔ یہی کافی ہے کہ کوئی روزانہ اس اسرار کا محض تھوڑا سا ہی ادراک حاصل کر لے۔ کبھی کسی ایسی مقدس جستجو یا تجسس کو ہاتھ سے نہ جانے دیں۔“

(البرٹ آئن سٹائن)

91

سوالات، انسانی ضمیر کا لیزر (Laser) ہیں۔ کسی بھی رکاوٹ یا چیلنج کا مقابلہ سوالات کی قوت سے کریں۔

92

کامیاب اور ناکام لوگوں میں کیا بنیادی فرق ہے؟ یہ کہنا بہت آسان ہے کہ کامیاب لوگ وہ ہوتے ہیں جو بہتر سوالات کرتے ہیں اور نتیجتاً اچھے جوابات پاتے ہیں جب آٹو موبائیل کا آغاز ہوا تو کئی لوگوں نے ٹوٹی پھوٹی چیزوں سے اُنہیں تیار کرنا شروع کیا لیکن ہنری فورڈ اِن سب سے دُور کھڑا خود سے پوچھ رہا تھا کہ ''میں ایسی مشین کیسے ایجاد کروں؟'' مشرقی یورپ میں لاکھوں افراد کیمونزم کے آہنی پردے میں تھے لیکن ویلسیا میں اتنی جرأت تھی کہ اُس نے سوال اُٹھایا کہ ''میں کارکن عورتوں اور مردوں کا معیارِ زندگی کیسے بہتر بنا سکتا ہوں'' آپ اپنے خیالات کے گھوڑے دوڑائیں / خیالات کو مہمیز دیں شاید آپ کے سوالات آپ کی راہنمائی کرسکیں۔

93

کیا آپ درج ذیل بیان سے اتفاق کریں گے یا اختلاف؟

سوچنا / سوچ بچار اس کے سوا اور کچھ نہیں صرف سوالات اُٹھانے اور اُن کے جواب دینے کا ایک عمل ہے...... کسی بھی صورت میں جواب دینا...... آپ خود سے سوال نہیں کرسکتے / آپ کو خود اپنے آپ سے سوالات نہیں کرنے ہوتے۔ مثلاً ''واقعی یہ سچ ہے؟'' یا یہ کہ ''وہ جو بھی کہہ رہا ہے میں اُس سے متفق ہوں'' ہمارے زیادہ تر خیالات کا عمل اس بات کو جانچنا کہ (ایسا کیوں ہے؟) سے لیکر (کیا ممکن ہے)'' تک یہ تصور کرنا اور یہ فیصلہ کرنا کہ (میں کیا کروں گا؟) ہمیں سوالات پوچھنے اور جواب دینے میں مصروف کردیتا ہے اس لئے اگر ہم اپنی زندگیوں کا معیار بدلنا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں اپنی یہ عادت بدلنی پڑے گی کہ ہم عادتاً خود سے اور دوسروں سے پوچھتے ہیں۔

94

بچے سوالات پوچھنے میں بڑے اُستاد یا ماہر ہوتے ہیں اور سب سے بازی لے جاتے ہیں۔ آپ بچوں جیسے تجسس اور معصومیت کو کام میں لاتے ہوئے کیا حاصل کرسکتے ہیں؟ جیسے کہ بچے اپنے ہر سوال کا جواب بہر صورت حاصل کر کے ہی رہتے ہیں۔

95

میری زندگی کے کام سوالات پوچھنے کا نتیجہ ہیں۔ لوگ جو کچھ کرتے ہیں اُنہیں ایسا کون بناتا ہے؟ اس کے پسِ پردہ کون ہوتا ہے؟ ایسے محرکات کیا ہوتے ہیں جو کہ کچھ لوگوں کو کامیاب بناتے ہیں اُنہیں کامیابی نصیب ہوتی ہے جبکہ اُن کے پاس بہت کم وسائل ہوتے ہیں نسبتاً اس کے جنہیں ناکامی ہوئی۔ ہم اِن نتائج کو کس طرح یکساں کرسکتے ہیں؟ ہم پہلے کی نسبت تبدیلی کو کس انداز میں اور کس طرح آسانی اور تیزی سے عمل میں لاسکتے ہیں؟ ہم کس طرح سب لوگوں کی زندگیوں کو بہتر بنا سکتے ہیں؟ کون سے ایسے بنیادی سوالات ہیں جنہوں نے حال ہی میں آپ کی زندگی کی صورت گری کی ہے؟

96

معیاری سوالات سے ہی زندگی معیاری بنتی ہے۔ کاروبار اُسی وقت کامیاب ہوتے ہیں اور ترقی پاتے ہیں، جب پیداوار، مارکیٹ اور منصوبہ سازی کی حکمتِ عملی کے بارے میں صحیح سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ تعلقات اُس وقت نشو ونما پاتے ہیں۔ جب لوگ اپنے اختلافات یا تنازعات کے صحیح تعین کے بارے میں سوالات اٹھاتے ہیں کہ ان کی اصل وجہ کیا ہے؟ اور دوسرے کی حمائیت کیسے کی جائے؟ اس کے بجائے کہ ایک دوسرے کو نیچا کھانے کی کوشش کی جائے۔ آبادیاں اور لوگ اُس وقت مستفید ہوتے ہیں جب لیڈرز، راہنما یا قائد صحیح موقعوں پر صحیح سوالات اُٹھائیں۔ کیا یہ ضروری ہے کہ شہری کس طرح اپنے اجتماعی اہداف کے لئے کام کرسکتے ہیں؟ آپ اپنی زندگی کے بارے میں کوئی بھی بہتری چاہتے ہیں تو آپ اس کے بارے میں سوال اُٹھائیں تاکہ آپ کو اُن کے جواب مل سکیں۔ یہ حل آپ کو آگے کی طرف لے جاتے ہیں اور

اُنہیں بھی جنہیں آپ خوشیوں اور کامرانیوں کی بلندیوں پر دیکھنا چاہتے ہیں۔ کیا آپ معیار، ذمہ داری یا شراکت اور لگن کے متعلق سوالات پوچھنا چاہتے ہیں؟

97

سوالات کسی جلوس جیسا تاثر قائم کرتے ہیں، جن کا ہمارے تصور سے بھی بالاتر ایک تاثر ہوتا ہے۔ اپنی حد پر سوالات اُٹھانا وہ دیواریں گرانے کے مترادف ہے، جو کسی کاروبار، تعلقات یا ممالک کے درمیان حائل ہوتی ہیں۔ تمام انسانی ترقی نئے سوالات سے آگے بڑھتی ہے۔ آپ کون سے ایسے نئے سوالات اُٹھائیں گے جن کے جوابات سے آج آپ اپنی زندگی سنوار سکتے ہیں۔

98

ایسا کوئی سوال نہیں ہوتا کہ جس کے لئے ہماری ذہنی صلاحیت حیرت انگیز اور غیر معمولی نہ ہو۔ درحقیقت اس میں اتنی زیادہ وسعت ہے کہ ورلڈ ٹریڈ سینٹر جیسی دو عمارتوں میں سما سکتی ہے، لیکن اس کے لئے سمجھداری ہونا بہت ضروری ہے کہ اِن سب صلاحیتوں کو کس طرح محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اس کے بغیر کوئی بھی قوت بے فائدہ یا بے کار ہے۔ آپ کو اپنے ذاتی ڈیٹا بینک سے کوئی بھی شے حاصل کرنے کے لئے کیا چیز اہل بناتی ہے۔ یہ ہے سوالات اُٹھانے کی بھرپور طاقت، اپنے تجربات کو استعمال کرنے کی ہماری ناکامی ہماری یادداشت کا ناکام ہونا نہیں بلکہ یہ سوالات پوچھنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کو بیدار کرنے میں ناکامی ہے۔

99

آپ کے ذہن کا کمپیوٹر ہمیشہ آپ کی خدمت کے لئے تیار ہوتا ہے۔ جب آپ اس کو جو بھی سوال دیتے ہیں تو یقیناً یہ کسی جواب کے ساتھ حاضر ہوتا ہے۔ اگر آپ کوئی ایسا ویسا نِکما سا سوال کرتے ہیں تو پھر ویسا ہی نِکما سا جواب پائیں گے، جبکہ دوسری جانب اگر آپ کوئی مفید سوال کریں گے، مثلاً یہ کہ ''میں اس کا استعمال کیسے کروں؟'' تو آپ اپنے مسئلے کا حل خود بخود پالیں گے۔ نئے جواب نئے سوالوں سے ہی ملتے ہیں۔ ابھی اور اسی وقت آپ اپنے آپ سے یا پھر جسے آپ چاہتے ہیں کون سا ایسا با اختیار بنانے والا سوال کر سکتے ہیں؟

100

میرے ایک بہت ہی اچھے دوست ڈبلیو مچلز نے ذہین سوالات پوچھنے پر ایک خاکہ تیار کیا تھا۔ ایک حادثہ میں اُس کا تمام جسم جل گیا اور ایک ٹانگ بیکار ہوگئی لیکن اس کے باوجود اُس نے کبھی اپنی اس حالتِ زار پر تاسف کا اظہار نہیں کیا بلکہ اُس نے خود سے پوچھا ''ابھی میرے پاس اور کیا کچھ ہے۔ کیا میں پہلے سے بھی زیادہ کسی کام کے قابل ہوں۔ اس حادثے کے باعث میں دوسروں کے لئے کچھ نہ کچھ کرسکوں گا؟'' ہسپتال میں مچلز کی ملاقات ایک نرس اینی سے ہوئی وہ فوراً ہی اس کی طرف متوجہ ہوگئی۔ اپنے اس جسم کے ساتھ جو کہ دھڑ کے نیچے تک مفلوج ہو چکا تھا اور جس کی شناخت بھی ممکن نہیں تھی لیکن اس حالت میں بھی مچلز کی آواز میں ایک حیرتناک سوال کی جھلک نمایاں تھی ''میں اینی کے ساتھ کیونکر کوئی ڈیٹ مار سکتا ہوں؟'' پھر جلد ہی دونوں کی شادی ہوگئی۔ اگر ناکامی اور مسترد کیا جانا ممکنات میں شامل نہیں تو پھر آپ خود سے کونسے سوالات ابھی پوچھ سکتے ہیں؟

101

کسی بھی رومانوی تعلق میں لوگ اگر اظہار میں جھجکتے ہیں تو کیا ایسا ہے کہ جب وہ سوال پوچھیں تو شکوک پیدا کردیں۔ جیسے کہ ''اگر یہ زیادہ بہتر ہوتا تو...... اگر میں خود اس سے محبت کا اظہار کردوں تو اگر مجھے پزیرائی نہ مل سکے تو؟...... وغیرہ۔ اس طرح وہ اس سے بھی جائیں گے کہ جس طرح وہ پہلے لُطف اندوز ہوتے تھے۔ اگر وہ اس کے بجائے یہ سوال کرتے کہ ''میں تمہیں پاکر اپنی قسمت پر جتنا بھی ناز کروں کم ہے...... میں دُنیا کا خوش نصیب ترین انسان ہوں...... میں سب سے زیادہ تمہیں کو چاہتا ہوں۔ ہمارے تعلقات کے باعث ہماری زندگیاں اور بھی بہتر اور خوشگوار ہوسکتی ہیں۔'' آپ اپنے اور اپنی محبوبہ کے بارے میں کیا سوالات کر سکتے ہیں۔ جس سے کہ آپ دونوں اس دُنیا کا خوش قسمت ترین جوڑا بن سکیں۔

102

کوئی بات نہیں کہ ہم پہلے کیا حاصل کر چکے ہیں۔ کوئی ایسا وقت بھی آئے گا جب ہم اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ ترقی میں حائل تمام تر رکاوٹوں کو عبور کرلیں گے۔ سوال یہ نہیں کہ آیا آپ کو مسائل درپیش ہوں گے بلکہ سوال یہ ہے کہ آپ اِن پیش آنے والے مسائل کا مقابلہ کیسے کریں گے؟ اس چیک لِسٹ کو استعمال کرتے ہوئے اپنی حالت بدلنے کے لئے اِن مسائل کے حل نکالئے۔

مسائل کے حل کے لئے سوالات:

(1) اس مسئلے کا سب سے بڑا اور اہم پہلو کیا ہے؟

(2) کیا ابھی تک سب کچھ بالکل ٹھیک نہیں ہوتا آیا؟

(3) میں اس مسئلے کو اپنی مرضی کے مطابق کیسے حل کرنا چاہتا ہوں؟

(4) کیا میں اس کو اُس وقت تک حل نہیں کرنا چاہتا، جب تک کہ اس کو اپنی مرضی کے مطابق نہ کرسکوں؟

(5) میں اس عمل سے کس طرح لُطف اندوز ہوسکتا ہوں؟ جب تک کہ یہ ضروری نہ سمجھوں کہ یہ میری مرضی کے مطابق حل ہوسکتا ہے؟

103

ڈونلڈ ٹرمپ کو اپنی قسمت کو حقیقت میں اُس کی جاگیر بنانے کا اہل کس نے بنایا تھا؟ یقیناً اس کے ارتقاء کے لئے کامیابی کی کوئی نہ کوئی کلید/ کُنجی تو ضرور ہوگی۔ کسی بھی معاشی کامیابی کے لئے کوئی نہ کوئی شاندار مادہ تو ہوتا ہی ہے جس کا اندازہ لگانے کے لئے کوئی خاصیت کہیں نہ کہیں تو ضرور چھپی ہوئی ہے۔ اُس نے پوچھا ہوتا کہ سب سے بدترین کیا ہوسکتا ہے جس کو میں بہتر بنا سکتا ہوں؟ جب اُسے معلوم تھا کہ وہ بدترین حالات میں بھی کام کرسکتا ہے تو وہ ان بُرے حالات میں بھی کام کرسکتا تھا۔ جب ڈونلڈ ٹرمپ کو مسائل درپیش آئے تو دیکھنے والوں نے دیکھا کہ اُس نے اس پر یقین قائم رکھنا شروع کیا کہ وہ ناقابلِ تسخیر ہے۔ اُس نے نیچے کی سطح کے سوالات کو غیر

ضروری اور قابلِ اعتنا نہیں سمجھا۔ یہ یاد رکھیں کہ محض ایسا نہیں کہ آپ سوالات کریں لیکن وہ سوالات بھی جو آپ کرنے میں ناکام رہے۔ وہی سوالات آپ کی تقدیر کو تراشتے ہیں۔

104

آپ مسلسل جو سوالات اٹھاتے ہیں، وہ یا تو خوشیاں یا کمزوریاں، غُصہ، تلخیاں، تحریک اور دُکھ دیتے ہیں یا پھر جادو کا اثر رکھتے ہیں۔ ایسے سوالات کریں کہ جو آپ کی روح کو بلندیوں پر اُڑا لے جائیں اور آپ کو انسانیت کے سب سے بلند ترین راستے پر ڈال دیں۔

105

اگر آپ بارہا کوشش کے باوجود بھی اپنا وزن کم نہیں کرسکتے تو کیا ایسا تو نہیں کہ آپ خود سے کوئی غلط سوالات کررہے ہوں ......؟ مثلاً یہ سوال کہ ”میں کیا کھاؤں کہ میرا پیٹ بھر جائے؟“ یا کون سی بہت میٹھی اور مرغن غذا ہے جو میں چھوڑ دوں؟“ اس کے بجائے اگر آپ یہ پوچھتے کہ ”میں کونسی ایسی ہلکی پھلکی غذا کھاؤں۔ کون سی ایسی غذا کھاؤں جس سے مجھے قوت مل سکے، کون سی ہلکی پھلکی لیکن خوش ذائقہ غذا میں کھا سکوں جس سے مجھے طاقت اور انرجی مل سکے۔“ اور اگر آپ ایسے سوالات کرتے رہے کہ اگر میں نے فلاں چیز کھائی تو پھر مجھے اپنا وزن کم کرنے کے لئے فلاں چیز چھوڑنی پڑے گی اور اگر میں ایسا نہ کرسکا تو مجھے اُس کی کیا قیمت چکانی ہوگی؟ اپنے اندر ایک ذرا سی تبدیلی پیدا کرکے آپ عادتاً خود سے، پوچھے جانے والے سوالات سے آپ اپنی زندگی میں بہتر اور نمایاں تبدیلی لاسکتے ہیں۔

106

ہم جس چیز پر اپنی توجہ مرکوز کیئے ہوں، ہمارے سوالات سے فوری تبدیلی رُونما ہوتی ہے اور اسی لئے ہم کیسا محسوس کرتے ہیں؟ کیا آپ کی زندگی میں وہ بھرپور لمحے ہیں جو کسی خزانے سے کم نہیں اور اگر آپ اُن پر دوبارہ سے توجہ دیں تو آپ دوبارہ سے، بہت خُوب اور اچھا محسوس کرسکتے ہیں۔ شاید یہ وہ دِن تھا جب آپ میں خوشی کی لہر دوڑ گئی تھی، آپ کے پہلے بچے کی پیدائش ہوئی یا پھر آپ کے کسی ایسے دوست سے ملاقات ہوئی، جس نے کبھی سکول کے دِنوں میں پڑھائی میں

آپ کی مدد کرکے آپ کو سٹارز دلوائے تھے۔ سوالات مثلاً کہ ''مجھے کس لئے شکر گزار ہونا چاہئے یا ابھی میری زندگی میں کوئی بہت ہی خوبصورت بات ہوئی۔'' اِن لمحوں کو یاد کرتے ہوئے آپ ہماری راہنمائی کریں تاکہ نہ صرف ہم بھی اپنی زندگی میں اِن سے خوشیاں سمیٹ سکیں بلکہ اپنے آس پاس کے لوگوں میں بھی خوشیاں بانٹ سکیں۔

107

کوئی سوال اُٹھانے اور کسی قسم کی توثیق کرنے یا زور دینے میں بڑا فرق ہے۔ آپ کسی بات پر زور دے کر سارا دِن اسے دُہرا سکتے ہیں۔ مثلاً ''میں بہت خوش ہوں، میں بہت خوش ہوں'' لیکن اس میں یقین کی وہ کیفیت پیدا نہیں کی جا سکتی جو کہ متواتر با اختیار بنانے والے سوالات پوچھ کر پیدا کی جا سکتی ہے، جیسے کہ: ''اَب میں کس وجہ سے خوش ہوں۔'' اگر میں خوش رہنا چاہتا ہوں تو پھر اَب کیوں نہیں ہوں تو مجھے اس سے کیسا محسوس ہوگا؟ بجائے اس کے کہ آپ اس کو بڑھا چڑھا دیں یا مبالغہ آرائی کریں۔ سوالات آپ کی توجہ کو کسی جانب مبذول کرتے ہیں اور اس سے پھر وہ جذباتی کیفیت پیدا ہوتی ہے کہ آپ حقیقتاً اس کو محسوس کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اس کے بجائے کہ آپ کسی بات پر بار بار زور دیں، آپ کو ایک حقیقی جذباتی کیفیت محسوس ہوگی جو کہ دائمی ہوگی۔

108

آپ اپنی زندگی کو فوری طور پر کیسے بہتر بنا سکتے ہیں؟ آپ جن لوگوں کا احترام کرتے ہیں اُن سے عادتاً پوچھے جانے والے سوالات کو مثالی بنانے کے طریقے دریافت کرکے اگر آپ کسی کو بہت خوش باش دیکھیں۔ میں آپ کو اس بات کی ضمانت دیتا ہوں کہ وہ شخص صرف اس بات کی طرف متوجہ ہوگا کہ وہ کس بات پر اتنا خوش ہے اور بار بار یہ سوال کرتا سُنا جائے گا کہ وہ اس سے بھی زیادہ خوش اور کس طرح ہو سکتا ہے؟ وہ لوگ جو مالی طور پر بہت اچھے ہیں وہ سرمایہ کاری کے بارے میں مختلف سوالات کرتے ہیں، اُن کے برعکس جو لوگ کم مائیگی کا شکار ہوتے ہیں۔ آپ کی زندگی کے کسی حصہ میں کامیابی کی کوئی سطح آپ کے اُس سوال سے انتہائی قریب ہوتی ہے، جو کہ آپ نے کسی ایسے فرد کے تجربوں کی بنیاد پر گھڑے ہوتے ہیں جو کہ آپ ہی کی طرح کی خواہش رکھتا ہے۔ یاد رکھیئے! پوچھیں اور اس کا جواب پائیں......

109

کامیابی کا ایک جزو یہ بھی ہے کہ آپ جواب پانے میں فراخ دلی کا مظاہرہ کریں۔ جب والٹ ڈزنی اپنی سحر آفریں سلطنت ''ڈزنی لینڈ'' کی تخلیق کر رہا تھا تو وہ دوسروں سے بڑے انوکھے لیکن عاجزانہ انداز میں اپنے اس تخلیقی عمل میں شمولیت کے لئے درخواست کرتا تھا۔ اُس نے ایک پوری دیوار ہی اس کام کے لئے مخصوص کر دی تھی۔ جس پر اُس نے اپنے اس منصوبے کے ہر پہلو کو پیش کیا۔ اپنے ادارے کے ہر رُکن سے کہا کہ وہ اُن کے کسی بھی سوال کا جواب دے گا......سوال یہ تھا کہ ''ہم اس تخلیق یعنی ڈزنی لینڈ کو مزید بہتر اور خوب سے خُوب تر بنانے کے لئے اور کیا کچھ کر سکتے ہیں؟'' اس طرح والٹ ڈزنی نے اپنی ''تخلیقی فوج'' کے مشترکہ وسائل اور ذرائع تک رسائی حاصل کی۔ اس سے کام کے معیار اور خوبصورتی پر بہت اچھا اثر پڑا اور بہترین نتائج سامنے آئے۔

کیا آپ کو بھی اتنے بڑے ادارے جیسے آلۂ کار کو استعمال کرنے کی ضرورت نہیں......آپ نئی سمتوں پر کس طرح اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں؟ آپ جن لوگوں سے روزانہ ملتے ہیں وہ آپ کو اپنی تجاویز اور وسائل کی دولت کس طرح سے مہیا کرتے ہیں؟ کیا ایسا تب ہی ہوتا ہے جب آپ اُن سے کچھ کہتے ہیں؟

110

ہمیں جو بھی جواب ملتے ہیں، وہ ہمارے اُن سوالات پر منحصر ہوتے ہیں جو ہم پوچھنا چاہتے ہیں۔ یہ کچھ خاص نوعیت کے سوالات کو دریافت کرنے کا معاملہ ہے جو کہ آپ کو وسائل تک پہنچنے یا اُن تک رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں......مثلاً اگر آپ کے نزدیک سیکھنا اور ترقی کرنا اہم ہے تو پھر اس قسم کا سوال کہ ''میں مستقبل میں اس سے بھی بہتر کام کرنے کے لئے اس صورتحال سے کیسے مستفید ہو سکتا ہوں؟'' آپ کی منفی کیفیت کو توڑنے میں بہت معاون ثابت ہو سکتا ہے......بہت دشوار اور پریشان کُن صورتحال میں آپ یہ پوچھ سکتے ہیں ''آج سے دس سال کے بعد کیا اس کی حقیقتاً کوئی اہمیت ہوگی؟'' تعلقات کے حوالے سے پریشان کُن صورتحال میں یہ پوچھنا کہ ''اِس شخص کو اور کیا پریشانی ہے اور میں اس کی کیسے مدد کر سکتا ہوں؟''

کسی سے اظہار ہمدردی کے لئے یہ آپ کے اختلافات اور دوریاں ختم کرنے کا ایک فوری اور انتہائی آسان طریقہ ہے۔

111

انسان ایک انتہائی دلپذیر اور عجیب ”مخلوق“ ہے۔ ہم اُن تمام چیزوں کو جنہیں ہم ہر وقت دیکھتے رہتے ہیں، اُن میں سے بہت کم چیزوں پر ہماری توجہ مرکوز ہوتی ہے۔ کوئی سوال کرتے ہوئے آپ اپنی یا کسی اور کی توجہ فوری طور پر بدل سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اس طرح کا سوال کہ ”کیا آپ نے اُس پیدا ہونے والے تاثر کے متعلق کبھی سوچا ہے۔ جس کے باعث ہم نے کچھ تخلیق کیا ہے؟“ ایسے سوال کر کے آپ اپنے کسی رفیق کار یا ٹیم ممبران کے کسی پراجیکٹ کی ساری تکلیف دہ تفصیلات مٹا ڈالتے ہیں اور اس کے بجائے از سرِ نو طویل المعیاد مفادات کے بارے میں توجہ مرکوز کرنے لگتے ہیں۔ کیا آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جسے اس قسم کے کام سے فائدہ پہنچا ہو؟

112

ہمیں جس کی تلاش ہوتی ہے ہم اُس کو ضرور ڈھونڈ نکالتے ہیں۔ یہ ثابت کرنے اور خود کو باور کرانے کے لئے ایک تجربہ کریں۔ آپ اس وقت جہاں کہیں بھی ہیں ایک منٹ تک اپنے گردوپیش پر ایک نگاہ دوڑائیں اور پھر خود سے پوچھیں مجھے کیا دکھائی دیتا ہے؟ کیا وہ بھورے رنگ کا ہے، آپ بھورے رنگ کی ہر شے کو نوٹ کریں...... اگلا قدم یہ کہ آپ اپنی آنکھیں بند کریں اور ہر اس شے کو یاد کریں جو سبز رنگ کی ہے۔ اگر آپ اپنے گردوپیش سے شناسا ہوں گے تو پھر یہ عمل قدرے مشکل ہوگا لیکن کسی ایسے علاقے میں جو آپ کے لئے اجنبی ہو تو پھر یہ واقعی آپ کے لئے ایک چیلنج ہوگا آپ کو ہر وہ شے جو کہ بھورے رنگ کی ہوگی وہ یاد آئے گی لیکن سبز رنگ کی شے پر خالی جگہ چھوڑ دیں۔ بلا آخر اپنی آنکھیں کھول دیں اور ہر سبز شے پر توجہ دیں یا نوٹ کریں۔ اس کے بڑے واضح امکانات ہیں کہ ہر سبز رنگ کی شے جیسے آپ پر جھپٹ پڑے گی۔ یاد رکھیں...... جو ڈھونڈیں گے ویسا ہی پائیں گے لیکن آپ کا دھیان اس پر مرکوز ہونا چاہئے جس کی آپ کو تلاش ہے......

http://muftbooks.blogspot.com/

113

خواہ ہم کسی بات کو ممکن یا پھر ناممکن سمجھ لیں جو کہ اکثر ہمارے سوال کرنے کے انداز یا طریقہ پر منحصر ہوتا ہے...... ایک خاص ترتیب اور الفاظ میں جو سوالات کیئے گئے ہوں اور اِن سوالات میں خاص ترتیب اور الفاظ استعمال کئے گئے ہوں، اس بات کی وجہ بن سکتے ہیں کہ اُن سوالات کو خاطر ہی میں نہ لایا جائے۔ اس امر میں کیا ممکنات ہیں یا پھر دوسروں کو بالکل ہی نظر انداز کر کے خود سے پوچھا جائے کہ میں خود کو کیوں خراب کرتا ہوں۔ مثلاً اپنے طور پر پہلے سے فرض کر لیا جائے کہ اس کو تو پہلے سے فرض کر گیا تھا کہ واقعی اس نے خود کو خراب کیا، جبکہ ایسا تو تھا ہی نہیں...... اپنی پیش بینی کی صلاحیت کو اپنے فائدے میں بدلنا سیکھیئے...... ایسے نئے عقائد کے لئے نئے حوالے تلاش کریں جو کہ آپ کو بااختیار بنا سکیں۔ اس تجربے نے میری ہنرمندی کو کس طرح مہارت دی اور بہتر بنایا۔ آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ مِل جُل کر جو مسائل بھی حل ہوتے ہیں اس کی وجہ سے ہمارے آپس کے تعلقات اور ہمارے رشتے زیادہ مضبوط بن جاتے ہیں۔

114

سوالوں سے ہی جواب تخلیق پاتے ہیں لیکن لگتا ہے کہ جیسے اُن کا کوئی وجود نہیں ہے۔ میرے کیئریئر کے آغاز میں ہی میرے ایک کاروباری ساتھی نے ایک بڑی رقم خرد بُرد کر لی۔ اس کے بجائے کہ میں دیوالیہ ہو جاتا اور اس پر مقدمہ چلاتا (کیونکہ اس صورتحال میں بار بار میری کونسلنگ ہوئی تھی) میں نے خود سے پوچھا کہ میں اپنی اس صورتحال کو کیسے بدلوں؟ یہ کیونکر ممکن ہوگا کہ میں اپنی کمپنی کو پہلے سے بھی زیادہ مضبوط اور بہتر بنا سکوں یہاں تک کہ میں لوگوں کی مدد کر سکوں۔“ اپنے آپ سے یہ سوالات کرنے کے باعث میں اس قابل بن گیا کہ میں نے ایک بہت بڑی ٹیلی ویژن سیریز، جو کہ معلوماتی پروگراموں پر مشتمل تھی وہ شروع کی جس سے لاکھوں لوگوں کو فائدہ پہنچایا...... اگر آپ کو اپنے کسی سوال کا جواب جلدی نہ ملے تو کیا آپ سوال چھوڑ دیتے ہیں؟ یا پھر آپ پوچھتے چلے جاتے ہیں...... اور بہت سے طریقے ہیں جن سے آپ اپنے آپ کی ضرورت کے مطابق جواب مہیا کر سکتے ہیں۔

115

آپ اپنی روزمرہ کامیابیوں کے لئے ایک سوالنامہ تیار کریں...... ہر صبح درج ذیل سوالوں میں سے کم از کم تین جواب ڈھونڈ لائیں۔ اپنے اُن مثبت جذبات کے ساتھ جو آپ کے اندر تحریک پیدا کریں گے۔ اگر آپ کو کسی جواب سے کوئی پریشانی ہوتی ہے تو اس میں صرف ''سکا'' شامل کر دیں۔ مثلاً آپ کسی سوال کا جواب نہیں دے سکتے تو اس وقت ''میں اپنی زندگی کے متعلق کس بات پر خوش ہوں۔'' کے بجائے آپ یہ پوچھیں کہ اس وقت میں اپنی زندگی میں سب سے زیادہ خوش کس بات سے ہوں، اگر میں خوش ہونا چاہتا ہوں تو......

صبح کے وقت کے لئے قوت بخش نئے سوالات

(1) اس وقت اپنی زندگی کے بارے میں مجھے کیا خوشی ہے؟ وہ کونسی بات ہے کہ جس سے میں خوش ہوتا ہوں؟ اس سے مجھے کیسا محسوس ہوتا ہے۔

(2) اس وقت میں اپنی زندگی کے بارے میں کس بات پر زیادہ پُرجوش ہوں؟ کونسی ایسی بات ہے جو مجھے پُرجوش بناتی ہے؟ اس سے میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟

(3) میں اس وقت اپنی زندگی میں کسی بات پر زیادہ فکرمند ہوں؟ مجھے کس بات پر فخر ہے؟ اس سے مجھے کیسا محسوس ہوتا ہے؟

(4) اس وقت میں اپنی زندگی میں سب سے زیادہ کس بات پر شکر گزار ہوں؟ مجھے کس بات نے اس شکر گزاری پر آمادہ کیا؟ اس سے مجھے کیسا محسوس ہو رہا ہے؟

(5) میں زندگی میں کس چیز سے سب سے زیادہ لُطف اندوز ہو رہا ہوں؟ وہ کیا چیز ہے جس سے میں لُطف اُٹھاتا ہوں؟ اس سے میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟

(6) اس وقت میری زندگی میں کونسی لگن ہے؟ کس بات نے مجھے اس لگن پر آمادہ کیا؟ اس سے میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟

(7) میں کس سے محبت کرتا ہوں؟ مجھ سے کون محبت کرتا ہے؟ مجھے کس جذبے نے محبت کرنے پر آمادہ کیا؟ اس سے میں کیسا محسوس کرتا ہوں؟ آئیندہ آپ یہ سیکھیں کہ روزمرہ کی اِن کامیابیوں کو آپ کس طرح اور زیادہ موثر بنا سکتے ہیں۔

117

صبح کے وقت کے لئے اِن قوت بخش سوالوں کے ردِعمل کا جائزہ لینے کا سب سے بہترین ذریعہ شام کے وقت کے لئے قوت بخش سوالات ہیں۔ جو کہ آپ کے سارے دِن میں پیش آنے والے واقعات کی ایک چیک لسٹ کے طور پر تیار کیئے گئے ہیں، جبکہ آپ سارا دِن خود اپنے آپ سے سوال پوچھتے رہے ہیں کیوں نہ اِن سوالات کو ایک خوش آئیند کیفیت کو تازہ کرنے کے لئے ایک بار پھر سے اُس وقت پوچھا جائے جبکہ آپ سونے کی تیاری کر رہے ہوں۔

شام کے لئے قوت بخش سوالات:

(1) آج میں نے کیا کچھ کیا ہے؟ میں نے آج کس انداز میں اپنا حصہ شامل کیا ہے؟

(2) آج میں نے کیا سیکھا ہے؟ میں نے آج کونسی نئی راہیں تلاش کی ہیں؟

(3) آج کے دِن میں نے اپنے معیار کی بہتری کے لئے کیا کچھ کیا ہے؟ آج کے دِن حاصل ہونے والی کامیابیوں کو میں کس انداز میں اپنے مستقبل کے ایک بہتر سرمایے کے طور پر استعمال کرسکتا ہوں؟

(4) (آپ چاہیں تو صبح کے وقت کے لئے قوت بخش سوالات کو پھر سے دہرا سکتے ہیں)

118

آپ کے سوالات کو ایک بات محدود کر سکتی ہے اور وہ ہے آپ کا یہ عقیدہ کہ کیا ممکن ہے؟ ''ایک انتہائی سخت اور پُختہ عقیدہ، جس نے میری تقدیر کو مثبت انداز میں تشکیل دیا وہ یہ ہے کہ اگر میں کوئی سوال اُٹھانے شروع کر دوں تو مجھے یقیناً اُن کے جواب ملیں گے۔ جیسے کہ ایک کھیل (جیوپرڈی) میں ہر جواب کا پہلے سے موجود ہونا۔ صرف آپ کو درست سوال کرنا ہوگا......

119

آپ کے لئے کونسے ایسے سوالات مفید ہو سکتے ہیں جو کہ آپ مستقل بنیادوں پر پوچھتے ہیں؟ کسی بھی چیلنج کو قبول کرنے کے لئے میرے پاس میرے سب سے پسندیدہ طاقتور اور سادا سے دو سوالات ہیں۔'' اس کی بڑی خوبی کیا ہے؟ اور اس کو میں کیسے استعمال کرسکتا ہوں؟ پہلے والا

سوال کسی منفی تحریک/حرکت پذیری کو توڑ کر یہ یاد دلاتا ہے کہ ہم اپنے کسی بھی تجربے سے کوئی بھی منفی پہلو جوڑ سکتے ہیں اور دوسرا سوال کرنے سے میری توجہ ''کیوں؟'' سے ہٹا کر ''کیسے؟'' پر دلاتا ہے جو کہ کسی بھی مسئلہ کو حل کرنے کے لئے لازمی ہے۔ اس کے بجائے کہ کوئی جواب لاحاصل ہو، کیا آپ یہ دو سوالات شروع کر کے اپنی حالت کو بدلنے اور وسائل تک رسائل پانے کے لئے آغاز کریں گے؟ آپ یہ سوالات صبح کے قوت بخش سوالوں میں شامل کر لیں، تاکہ یہ آپ کی کامیابی کے لئے آپ کے روزمرہ کے مشاغل سے ہم آہنگ ہو جائیں۔

120

ایک سادہ سا سوال جس سے بہت برا فرق پڑ سکتا ہے، اس کا مشورہ مجھے لیو بسگا لیا نے دیا تھا۔ جس نے انسانی تعلقات کے شعبہ میں گرانقدر خدمات انجام دی ہیں۔ جب وہ جوان تھا تو لیو کے والد روزانہ رات کو اُس سے پوچھتے کہ ''آج تم نے کیا سیکھا؟'' وہ لڑکا جانتا تھا کہ اُسے کوئی نہ کوئی جواب تو دینا ہی پڑے گا اور وہ بھی کوئی اچھا سا جواب! اور اگر کسی دِن اُس نے اپنے سکول میں کوئی دلچسپ اور قابلِ ذکر بات نہ سیکھی ہوگی تو پھر اِدھر اُدھر کہیں کھسک جانے میں ہی اُس کی عافیت ہوگی۔ کئی سال بعد تک بھی لیو کو اُس وقت تک سونے نہیں دیا جاتا تھا جب تک کہ وہ روزانہ کوئی نہ کوئی نئی، اچھی، کارآمد اور دلچسپ بات نہیں سیکھ لیتا تھا۔ آپ اور آپ کے بچے اس سوال کو اپنا کر یا اس پر عمل پیرا ہو کر کس انداز میں اپنی زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب کر سکتے ہیں اور اس سوال کو اپنے روزمرہ کے مشاغل میں شامل کر سکتے ہیں۔ آپ اس عمل کو اپنے کھانے پینے اور سونے جاگنے جیسے بُنیادی کاموں کا حصہ بنا سکتے ہیں؟

121

کسی بھی نقطہ پر پہنچ کر آپ سوال کرنا چھوڑ کر عمل کرنے لگتے ہیں یا کوئی قدم اُٹھانے لگتے ہیں ایسا سوال کہ میری زندگی کا اصل مقصد کیا ہے؟ مجھے کیا چاہئے؟ اور میں کس لئے ہوں؟ یہ انتہائی طاقتور سوالات ہیں۔ اگر آپ کوئی بالکل صحیح جواب حاصل کرنے میں تکلیف اُٹھائیں یا جواب پانا آپ کے لئے تکلیف دہ یا دردِ سر بن جائے تو پھر اسے چھوڑ دیں آپ کا کچھ نہیں بگڑا۔ کسی بھی سوال کا کوئی جُرات مندانہ اور مؤثر جواب اکثر قابلِ اعتماد ہو سکتا ہے۔ ایسا کہ جس پر عمل

کیا جا سکے، چنانچہ کوئی نتیجہ حاصل کرنے کے لئے آسان بات یہ ہے کہ پہلے آپ فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ یہ فیصلہ فوری طور پر کریں اور اپنی شخصی قوت کو کام میں لاتے ہوئے اپنی زندگی کا معیار بلند کرنے میں اس عمل کو کام میں لائیں۔

http://muftbooks.blogspot.com/

پانچواں حصہ

تبدیلی کا ڈھنگ/سلیقہ اپنایئے!

کامیابی/اپنانے کی سائنسی توجیہات

''عادت یا تو بہترین خدمت گار غلام ہے یا پھر بدترین مالک''

(تھیسیل ایمنز)

122

مجھے خود پر یہ فخر ہے کہ میرے اندر وہ اہلیت موجود ہے کہ میں تقریباً ہر کسی میں دائمی تبدیلی پیدا کرسکتا ہوں۔ لیکن ایک دِن تو میری آنکھیں کُھل گئیں جب ایک ایسا شخص جس کی میں نے برسوں پہلے مدد کی تھی کہ وہ سگریٹ نوشی ترک کردے، ایک دِن میرے پاس آیا۔ اُس نے میرے سامنے سگریٹ کا پیکٹ اپنی جیب سے نکالا اور بولا ''تم ناکام ہوگئے ہو!'' میں حیران رہ گیا کہ آخر کیا ماجرا ہے؟ پھر میں نے اُس شخص سے پوچھا۔ ''تمہارا مطلب کیا ہے؟'' وہ بولا ''تمہیں یاد ہے کہ ہم دونوں کی ایک نشست ہوئی تھی اور اُس کے بعد میں نے ڈھائی سال تک سگریٹ کو ہاتھ تک نہیں لگایا، لیکن ایک دِن جب مجھے گرفتار کرلیا گیا تو میں نے دوبارہ سگریٹ نوشی شروع کردی۔ یہ سب تمہارا قصور ہے، تم نے میرا ٹھیک طرح سے علاج نہیں کیا یا پھر میرے ذہن کی صحیح طور پر نفسیاتی پروگرامنگ نہیں کی۔ مجھے اُس شخص کا اس طرح سے بات کرنے کا ڈھنگ اور انداز اچھا نہیں لگا لیکن جاتے جاتے وہ شخص مجھے ایک ''تحفہ'' دے گیا کیونکہ اس نے مجھے یہ یاد دلایا تھا کہ ''ہمیں اپنے آپ کو بدلنے کی ذمے داری خود لینی چاہیئے۔'' جب تک خود آپ ذہنی طور پر کسی بات کو اپنانے کے لئے تیار نہ ہوں کوئی بھی آپ کو نہیں بدل سکتا اور نہ آپ کے ذہن کو تبدیلی کے لئے تیار کرسکتا ہے۔

123

ہم جو تبدیلی بھی لاتے ہیں، وہ محض عارضی ہوتی ہے۔ جب تک ہم خود اپنی نفی نہ کرلیں خود اپنی تبدیلی کی ذمے داری نہ لے لیں۔ خصوصی طور پر ہم تین بنیادی عقائد کو اپنالیں۔ (1) یہ ضرور بدلے گا۔ اس پر یقین رکھنا کہ ہم خود کو بدلیں یہ کافی نہیں ہے۔ (2) مجھے اس کو ضرور بدلنا ہوگا۔ دوسرے مجھے سکھا سکتے ہیں لیکن خود کو بدلنے کی ذمے داری میری اپنی ہے۔ (3) میں اُس کو بدل سکتا ہوں جس کا مجھے تجربہ ہورہا ہے۔ میں وہی کر کے دکھا سکتا ہوں، اس کے لئے میں اسی کو بدل سکتا ہوں۔

http://muftbooks.blogspot.com/

124

درحقیقت تبدیلی کس وجہ سے ہوتی ہے؟ یہ اُس وقت ہوتی ہے جب ہم اپنے اعصابی نظام کو بدلتے ہیں تو اپنے محسوسات کو اپنے تجربات کے ساتھ جوڑتے ہیں۔ جب تک کہ سگریٹ آپ کو لُطف اندوز ہونے کا احساس دلاتا ہے تو آپ سگریٹ پینے کی طرف متوجہ رہتے ہیں، یہ اس لئے ہوتا ہے کہ آپ سگریٹ نوشی کا تعلق اپنی پریشان کیفیت سے جوڑتے ہیں۔ ایش ٹرے بھر جاتا ہے تو پھر آپ کی پہلے والی کیفیت عود کر آتی ہے، اگرچہ ہم اس کو مانتے نہیں لیکن ہمارے رویے عام طور پر اس قسم کا ردِعمل ظاہر کرتے ہیں۔ اس کا کوئی دانشورانہ حل نہیں نکلتا اس لئے ہم کسی نتیجے پر نہیں پہنچ پاتے۔ آپ کے لئے کبھی چاکلیٹ کھانا غیر صحت مندانہ ہوتا ہے لیکن کیا آپ پھر بھی چاکلیٹ کھاتے نہیں چلے جاتے؟ ایسا کیوں ہے؟ کیونکہ آپ جس بات کو زیادہ ذہانت سے جانتے ہیں آپ اُس پر اپنا دھیان نہیں دیتے لیکن آپ کے اعصابی نظام کے ساتھ آپ کی خوشی اور دُکھ سے جُڑے ہوئے جو احساسات ہیں اُن سے آپ سیکھتے ہیں۔ یہ ہیں ہمارے ''اعصابی تعلقات'' یہی تعلقات اور رابطے جو ہم اپنے اعصابی نظام سے جوڑتے ہیں وہی یہ طے کرتے ہیں کہ ہم کیا کریں گے؟

125

کسی بھی عادت کو چُھڑانے کی کئی کوششیں کیوں بیکار چلی جاتی ہیں؟ کیونکہ ہم صرف مسائل کی علامتوں پر ہی توجہ دیتے ہیں مثلاً ڈائیٹنگ کرتے ہیں۔ اپنے کریڈٹ کارڈ سے روپے خرچ کرتے ہیں اگر ہم مسائل کی جڑ کا خاتمہ نہیں کرتے تو وہ جڑ پھر سے ہری ہوجاتی ہے، پنپ جاتی ہے۔ میں نے جو تکنیک تیار کی ہے وہ ہے نیورو ایکسیو یٹو کنڈیشنگ (NAC) اس سے مراد یہ ہے کہ ہمارا اعصابی نظام اُن باتوں کا عادی بن جاتا ہے جنھیں اپنانے کی ہم عادت ڈالتے ہیں ہمارے اعصابی نظام میں جو تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں یا ہماری عادتیں پکی ہوجاتی ہیں۔ یہ تکنیک سادا لیکن بڑے طاقتور 6 اقدامات پر مشتمل ہے یہ ایک حکمتِ عملی ہے۔ جو کہ دائمی تبدیلیاں لائے گی۔

(1) بالکل صاف اور واضح طور پر بتائیں کہ آپ درحقیقت کیا چاہتے ہیں؟ اکثر لوگ اُن

باتوں پر توجہ دیتے ہیں جو وہ نہیں چاہتے۔

(2) اپنے مسئلے کو اُٹھائیں، تبدیلی ضرور آئے گی۔

(3) اپنے محدود رکھے ہوئے طرزِ زندگی میں مداخلت، عادات کے شکنجے سے آپ کو ضرور نجات دلائے گی۔ ایک نیا اور خود کو بااختیار بنانے والا متبادل طریقہ تخلیق کریں۔ آپ کسی قسم کے رویے یا جذبے کو روک نہیں سکتے اسی لئے اس کا کوئی نہ کوئی متبادل ضروری ہے۔

(5) اسی کو اپنائیں جب کہ اس کی جگہ کوئی نئی عادت نہ پڑ جائے۔

(6) اس کو جانچ کر یقین کر لیں کہ کیا یہ کارآمد ہے؟

126

ہمیں کیا امر تبدیلی کے عمل سے روکتا ہے یا محفوظ رکھتا یا بچاتا ہے؟ ہمارے کچھ ذاتی اور ثقافتی عقائد، دونوں ہمیں پیچھے کی طرف کھینچتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کو یقین ہی نہیں آتا کہ وہ تبدیلی لا سکتے ہیں کیونکہ اُنہوں نے پہلے جو بھی کوششیں کی تھیں وہ کامیاب نہیں ہوئیں یا شائد وہ یہ سوچتے ہیں کہ تبدیلی کوئی طویل، تکلیف دہ اور پریشان کُن عمل ہے اور اگر ایسا نہیں تو پھر اُنہیں اس پر مشاورت اور بحث کرنی چاہیئے کہ وہ اس سے پہلے خود کو کیوں نہ بدل سکے؟ اس کے علاوہ اگر آپ کوئی مسئلہ حل کریں جس سے کہ آپ کئی سالوں سے نبرد آزمائیں لیکن یہ تو منٹوں کی بات ہے! آپ کو اپنے دوستوں اور گھر والوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ آپ سے پوچھ سکتے ہیں کہ اگر یہ ایسا ہی آسان تھا تو ہم تمہارے لئے اس قدر پریشان کیوں ہوئے؟ ایسی تمام منفی باتوں کے باعث ہم کسی بھی مسئلے کو حل کرنے میں بہت زیادہ وقت لیتے ہیں، تاکہ لوگ ہماری تبدیلی کی تعریف کریں۔ اس قسم کی مصنوعی نیند کو جھٹک کر ہم یہ مان لیں کہ آپ نئے اقدامات اور عملدرآمد سے نئے نتائج اخذ کریں گے۔

127

ہم سب کا یہ خیال ہوتا ہے کہ ہمارے رویوں اور عقائد وجذبات میں فوری طور پر ردوبدل ہوتا رہتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم ضرورت سے زیادہ تنقید کرتے ہیں، اس میں صرف ایک

نقطۂ نظر کو ہی مدِ نظر رکھتے ہیں اور ہم متلون مزاج ہیں، لیکن اس کے برعکس جو لوگ مستقل مزاج ہوتے ہیں، اُن پر ''قابلِ اعتماد، سچے اور کھرے'' کا لیبل لگا دیا جاتا ہے۔ جبکہ ان تمام باتوں کے باعث اور بہت زیادہ دباؤ کے تحت اپنی اس حیثیت کو ثابت کرتے ہوئے اس کی پاسداری کے لئے ہم وہی کرتے ہیں جس کی ہم سے توقع کی جاتی ہے۔ آپ ذرا یہ سمجھئے کہ اگر آپ فوری طور پر کوئی مسئلہ کھڑا کر سکتے ہیں تو پھر آپ اُسی طرح فوری طور پر اس مسئلے کو حل بھی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اس بارے میں سوچیں کہ جب کوئی خود کو بدلنے میں بہت زیادہ وقت لیتا ہے یا پھر یہ سمجھنے میں زیادہ وقت لیتا ہے کہ کہاں پر تبدیلی کی ضرورت ہے؟ فوری تبدیلی لانے کے لئے آپ کو سب سے پہلے اس یقین کو اپنانا ہوگا کہ آپ ہی میں وہ تبدیلی لانے کی خوبی ہے۔

128

آپ کو کچھ بھی نہیں ہوا اور نہ ہی آپ ٹُوٹ پھُوٹ کا شکار ہوئے ہیں اور نہ ہی آپ کو یہ ضرورت ہے کہ آپ خود پر کوئی جمود طاری کریں۔ اگر آپ مسلسل مُسترد کیئے جانے سے گریز کرتے چلے گئے تو آپ کا دماغ ایک چوکنے محافظ کی طرح آپ کو ہر قسم کی تکلیف یا درد سے بچانے کے لئے موثر طور پر کام کر رہا ہے اور آپ کا دفاع کر رہا ہے، لیکن مکمل طور پر جنسِ مخالف سے گریز کرنے کا طرزِ عمل بھی آپ کو کسی تکلیف میں مُبتلا کرتا ہے۔ کوئی بالکل نیا اور انوکھا انداز یا رویہ اپنا کر آپ خود کو پھر سے تازہ دم کر لیں۔ اپنی زندگی میں کوئی بھی تبدیلی لانے کے وسائل اور ذرائع خود آپ کے اپنے اندر موجود ہیں، جو صرف اس بات کے مُنتظر ہیں کہ آپ اُن کا استعمال کریں۔ اگر آپ اپنی زندگی کے کسی بھی حصہ میں بہتری کے آرزومند ہیں، خواہ یہ آپ کے جذبات ہیں یا آپ کا رویہ، تو ابھی اِن کی نشاندہی کریں اور باقی حصّے کو آپ اپنی حسب منشا کچھ اور حاصل کرنے کے لیے استعمال کریں۔

129

(NAC) اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت:

پہلا قدم: یہ فیصلہ کریں کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور یہ جاننے کی کوشش کریں کہ اس کے

حصول میں سب سے بڑی کیا رکاوٹ درپیش ہے؟ یہ یاد رکھیئے کہ ہمیں وہی ملتا ہے، جس پر ہم اپنی توجہ مرکوز کرتے ہیں، بجائے اس کے کہ اُسی پر قائم رہیں جو ہمیں نہیں چاہیئے۔ بالکل واضح اور صحیح سمت میں آپ اپنے مطمع نظر یا مقصد پر قائم رہیں۔ مثلاً اس کے بجائے کہ آپ سگریٹ پینا چھوڑ دینے کو اپنا ہدف مان لیں، آپ یہ فیصلہ کرلیں کہ آپ کو ہمیشہ سے بھی زیادہ خوش باش رہنا ہے۔ آپ جتنا بھی اپنے کسی ہدف کو مخصوص بنالیں گے آپ اُتنا ہی تیزی سے اُس کو پا بھی لیں گے۔ جب آپ نے ایک بار یہ فیصلہ یا تہیہ کرلیا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؟ تو آپ اپنے راستے کی کسی بھی رکاوٹ کی شائد نشاندہی کرسکیں گے، جیسے کہ کوئی ایسا تکلیف دہ احساس جو کہ اس تبدیلی کے نتیجے میں ظاہر ہو۔ آپ کی کیا تمنا ہے؟ اس وقت اس کے حصول میں کیا رکاوٹ حائل ہے؟

130

کیا آپ نے کبھی دیکھا کہ جب لوگ زخمی ہوجائیں تو اپنے ہاتھ پاؤں چھوڑ دیتے ہیں۔ اُن کے زخم اچھی طرح سے مندمل نہیں ہوتے حالانکہ وہ اِن زخموں سے جلد از جلد شفایاب ہونا چاہتے ہیں لیکن سب کی توجہ اور پیار پانے اور آرام وسکون حاصل کرنے کے لئے وہ شعوری طور پر صحت یاب نہیں ہونا چاہتے اور اُن کے صحت یاب ہونے میں دیر ہوجاتی ہے۔ جب لوگوں کو کوئی ثانوی فائدہ کسی بہت تکلیف دہ احساس یا رویے سے مل رہا ہو تو اس کو ''ثانوی کامیابی'' کہا جاتا ہے۔ اس فائدے کو پانے کی ضرورت اکثر اوقات دائمی تبدیلی کی راہ کی ایک سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوتی ہے۔ آپ کا کونسا ایسا پوشیدہ یا چھپا ہوا فائدہ ہے جو شائد کسی ایسے ہی رویے کی وجہ سے پیدا ہوا ہے، جسے آپ کو بدل دینا چاہیے خواہ اس کی اہمیت اور کشش اُس تکلیف کے مقابلہ میں کتنی زیادہ وزنی کیوں نہ ہو۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ ماضی حال اور مستقبل میں یہ رویہ آپ کو کس قدر مہنگا پڑسکتا ہے/پڑا ہوگا۔

http://muftbooks.blogspot.com/

131

NAC(اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت:

دوسرا قدم:

اپنے کسی انتہائی درد یا تکلیف کو آپ ابھی تبدیلی کے عمل سے جوڑیں اور اس تبدیلی کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی خوشی سے تبدیل کریں: آپ یہ پوچھیں/سوال کریں کہ اگر میں نے خود کو نہ بدلا تو پھر اس رویے یا جذباتی کیفیت کی مجھے کیا قیمت ادا کرنی پڑے گی؟ (2) اگر میں نے خود کو نہ بدلا اور عادت پذیری کو نہ اپنایا تو پھر مجھے زندگی میں اور کیا کچھ چھوڑنا پڑے گا؟ مجھے کیا کچھ حاصل نہیں ہوگا؟ (3) کوئی پرانا رویہ ہی میرے لئے ذہنی، جذباتی، جسمانی، روحانی اور مالی طور پر پہلے سے ہی خمیازہ بھگتنے کے لئے کافی نہیں ہے؟ (4) اس سے میرے کیئریئر اور میرے پیاروں پر کیا اثر پڑا ہے؟ بڑی زندہ دلی اور خوش دلی سے یہ تصور کریں کہ اَب آپ اُس تبدیلی کے مُسرت آگین احساسات کا تجربہ کررہے ہیں۔ یہ پوچھیں کہ جب میں نے خود کو بدلا تھا تو اس سے مجھے اپنا آپ کیسا محسوس ہوا؟ (2) میں اس تبدیلی کے عمل کے ذریعہ کس قسم کا توازن پیدا کروں گا؟ (3) میرے گھر والے دوست احباب کیسا محسوس کریں گے؟ (4) میں خود کسقدر خوش ہوں گا؟ (5) کیا یہ سب فائدے مجھے اسی وقت نہیں چاہئیں؟ کیا میں اِن کا مستحق نہیں ہوں؟

132

اُس نے تمباکو نوشی یا سگریٹ نوشی چھوڑنے کی ہر ممکن کوشش کرڈالی، لیکن بات نہیں بنی، یہاں تک اُس کی چھ سالہ بچی اُس کے کمرے میں آئی اور چلانے لگی ڈیڈی! پلیز! سگریٹ پینا چھوڑ دیں۔ میں چاہتی ہوں کہ جب تک میری شادی نہیں ہوجاتی آپ میری خاطر زندہ رہیں'' ......آج تک کوئی بات اور کوئی وجہ بھی اُس کو سگریٹ پینے سے باز نہ رکھ سکی تھی وہ قائل نہیں ہوسکا تھا کہ محض سگریٹ نوشی سے وہ مرسکتا ہے لیکن اپنی چھ سالہ بچی کی اس اپیل کے بعد سگریٹوں پر گھر کے دروازے بند ہوگئے وہ دِن اور آج کا دِن اُس نے سگریٹ کو چھوا تک نہیں۔ کبھی ایسا بھی ہوتا

ہے کہ کوئی بھی تکلیف آپ کے اندر کسی بھی تبدیلی کی وجہ نہیں بنتی، لیکن آپ جن سے بہت زیادہ پیار کرتے ہیں وہ پھر آپ کو ایک طاقتور اور وزن دار وجہ مہیا کرتے ہیں۔ اگر آپ نے کبھی کوئی تبدیلی لانے کی کوشش کی ہو اور آپ ناکام رہے ہوں تو اس میں جو اہم اجزا شامل نہیں تھے وہ ہیں کوئی وزن دار، معقول وجوہات۔ جب تک آپ کسی ایسے نقطہ پر نہیں پہنچ جاتے جہاں تبدیلی بالکل ناگریز ہو جاتی ہے لیکن آپ اُس کو بھولتے اور چھوڑنے چلے آ رہے ہیں لیکن کچھ مضبوط وجوہات کی بنیاد پر کسی ایک صحیح اور باوزن وجہ کے باعث آپ اس پر عمل کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

133

ناکام نہ ہونے کے لئے غیر ضروری باتوں کو جھٹک کر دور کرنے کی حکمتِ عملی: یہ کیسا خیال ہے؟ ایک دُبلے پتلے سے لڑکے اور اُس کے چند دوستوں کو بُلائیں اور بتائیں کہ آپ صحت مند خوراک اور ورزش کے ذریعے ایک بہت اچھا علاج شروع کر رہے ہیں۔ لڑکوں سے وعدہ کریں کہ اگر وہ اپنا وعدہ توڑیں گے تو پھر اُنہیں اپالو ڈاگ فوڈ کا پورا ڈبہ یا کین کھانا پڑے گا۔ میرے ساتھ اس ورزش میں ایک خاتون پارٹنر شامل تھیں۔ اُنہوں نے بتایا کہ اُنہوں نے سارا وقت یہ ڈبے اپنے سامنے رکھے رہنے دیئے تا کہ اُنہیں اپنا وعدہ یاد رہے۔ جب بھوک کے مارے اُن کے پیٹ میں چوہے قلابازیاں کھانے لگے تو اُنہوں نے رسہ پھاندنا شروع کیا اور کچھ دیر بعد وہ ایک ڈبہ اُٹھا کر اُس کا لیبل پڑھنے لگیں۔ اس طرح لیبل پر لکھے کھانے کے اجزا کو پڑھ کر اُنہوں نے بغیر کسی مشکل کے اپنا ہدف پا لیا۔ یہ مشق اُن کے لئے خاصی کارگر ثابت ہوئی۔

134

NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت):

تیسرا قدم:

ایک دوسرے سے دور کرنے والے رجحان میں مداخلت کبھی آپ نے دیکھا کہ مکھی کمرے میں آ کر پھنس گئی اُسے باہر نکلنے کا راستہ نہیں ملتا لیکن وہ باہر نکلنے کے لئے بیتاب ہوتی ہے۔ اس کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ کسی قریبی کھڑکی سے نکل سکے، لیکن وہ خود کو اُس کھڑکی سے قریب تر نہیں

لا رہی ہوتی۔ آپ نے کچھ لوگوں کو بھی ایسا ہی کرتے دیکھا ہوگا۔ اُنہیں کئی قسم کے مواقع اور تحریک میسر آتی ہے لیکن وہ اِن سے فائدہ نہیں اُٹھاتے، وہ کچھ ایسا کر جاتے ہیں جو اُن کے کام نہیں آتا، اس لئے وہ اپنا ہدف کبھی نہیں پا سکتے۔ یہ اسی طرح سے ہے کہ جب کوئی میاں بیوی یا والدین ہر وقت ایک دوسرے کے یا پھر بچوں کے پیچھے پڑے رہیں اور ناک میں دم کر دیں تو اس کا کوئی اثر ہی نہیں ہوتا بلکہ نتائج اس کے اُلٹ یا برعکس ہی نکلتے ہیں۔ کسی غیر متوقع انداز میں کام کرنے سے اسی قسم کے محدود کر دینے والے یا بے نتیجہ طریقوں کو چھوڑ دینا چاہئے، اگر آپ ہر وقت روک ٹوک کریں گے یا عیب جوئی کریں گے لیکن اگر کبھی اپنے کسی جملے کے درمیان میں ذرا سا آگے جُھکتے ہوئے ایک مسکراہٹ کے ساتھ آگے بڑھ کر اپنے شریکِ حیات کو گلے لگا لیں اور اُنہیں بتائیں کہ آپ انہیں کس قدر چاہتے ہیں۔ تو پھر یہ عمل نتیجہ خیز ہوگا والدین بھی اپنے بچوں کے لئے اس طرح کی حکمتِ عملی اپنا سکتے ہیں۔ کونسے ایسے مزیدار اور پُرلُطف طریقے ہیں جنہیں اپناتے ہوئے آپ ایک دوسرے سے دور کر دینے والے رجحانات میں مداخلت کر سکتے ہیں؟

135

احساس، رویے اور سوچ کا ایک انداز تخلیق کرنے کے لیے آپ سب کو اپنا پرانا انداز یا طریقہ بدلنا ہوگا اور اس میں مداخلت کرنا ہوگی۔ ایک ایسی ڈِسک کے بارے میں تصور کریں جو ہر وقت ایک ہی دُھن بجاتی ہے۔ اس میں سے ایک جیسی دُھن کیوں بجتی ہے؟ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ اُس میں نظر نہ آنے والے پیٹرن بنے ہوتے ہیں۔ آپ ایک نئی سی ڈی (CD) اپنے سی ڈی پلیئر میں ڈالیں جبکہ دوسرے والی ڈِسک ابھی تک بج رہی ہو۔ یہ وقت ضائع کرنے کے مترادف ہوگا کہ آپ ایک نیا رویہ اپنا رہے ہوں جبکہ پہلے والے پرانے پیٹرن یا رجحان بھی موجود ہوں۔ یہ کیسے ممکن ہے کہ پرانے پیٹرن پر نئے پیٹرن اُبھار دیئے جائیں۔ اس کے بجائے کہ جونہی آپ اس پیٹرن انداز یا رجحان میں داخل ہوں اس میں بہت سی اُوٹ پٹانگ اور پُرلطف باتوں کے ذریعے جس قدر بھی مداخلت کر سکتے ہیں کریں۔ یہ ایک ایسے گیت کی طرح بن جائے گا جو کبھی آپ سُننا گوارہ نہیں کریں گے اور اس ڈِسک کو نکال کر باہر پھینک دیں گے یا خُوب رگڑ کر اس کی سطح اُس وقت تک کُھرچتے رہیں گے جب تک آپ کو یہ یقین نہیں ہو جاتا کہ دوبارہ کبھی یہ گیت آپ کی سمع خراشی نہیں کرے گا۔

136

اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ کے جذبات اور رویے سے جُڑے ہوئے کسی بھی رجحان کو بدلنا اکثر بہت مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ حقیقت میں یہ آپ کے اندر آپ کی تار و پود میں رچ بس چکا ہوتا ہے۔ ایک محقق نے یہ ثابت کر دکھایا تھا۔ اُس نے ایک بندر کی اُنگلیوں کو اِدھر اُدھر گھمایا پھرایا اور اُنہیں بار بار حرکت دی اور بندر کے دماغ میں اعصابی خُلیوں کے ساتھ جُڑے ہوئے رجحانات کے نتائج کا معائینہ کیا۔ محقق نے دیکھا کہ اُس کے اس عمل سے بندر کے اعصابی نظام کے ساتھ جُڑی ہوئی باریک نسیں مضبوط تر ثابت ہوئیں۔ اسی طرح اُس نے سینکڑوں بار بندر کی اُنگلیوں کو ہلایا جُلایا تو وہ اکٹھی مل کر آگے کو مُڑ جاتی تھیں۔ اس طریقہ سے بندر اپنی انگلیوں کو کَس لیتا یا اپنے طور پر ڈھیلی چھوڑ دیتا اُس کا بھرپور مزاحمتی نظام اس کے لئے ایک راستہ پیدا کر رہا تھا۔ ہم میں سے اکثر لوگ بار ہا اس طریقے کا استعمال کرتے ہیں اپنے مزاحمتی نظام کے اندر حرکت پذیری کے عمل کو نہ دھرانے سے اکثر خود کو بیمار ڈال لیتے ہیں یا پھر غیر محفوظ کرتے ہیں اور شراب پینے لگتے ہیں۔ کون سے خیالات کا عکس یا پرتو ہے، جنہیں آپ بار بار دھرانے کے عمل کے ذریعہ مضبوط اور دیرپا ثابت کر سکتے ہیں۔

137

کیا کوئی ایسے غیر ارادی نوعیت کے رجحانات ہیں جو آپ کی زندگی کی صورت گری کر رہے ہیں؟ مثال کے طور پر کئی لوگ روزمرہ کے عمل کو کام میں لاتے ہیں اپنی مرضی سے جو وہ چاہتے ہیں وہی کرتے ہیں۔ اس طرح سے ہم اپنے دماغ کو کسی خاص انداز میں کام کرنے کی تربیت دے رہے ہوتے ہیں یا عادت ڈال رہے ہوتے ہیں جو بالآخر ہماری پکی عادت بن جاتی ہے۔ اگر کبھی کسی دِن کہیں کوئی مختلف طریقہ اپنانے کی ضرورت پڑتی ہے تو پھر ہم میں سے کئی لوگ جن کی عادت بن چکی ہوتی ہے اُس کو اتنی آسانی سے قبول نہیں کرتے۔ اپنی زندگی کے باقی حصوں میں ہمارے جذباتی رویوں پر مبنی رجحانات ہوتے ہیں جو کہ جڑ پکڑ چکے ہوتے ہیں۔ کیا آپ ایسے شخص کو جانتے ہیں جسے بہت جلد غُصہ آتا ہے اُس کو غصے سے بے قابو ہو جانے کی عادت ہو؟ ہوسکتا ہے کہ اُس کو دیکھ کر آپ خود کو خوش باش رکھنے، شُکر گزاری اور پُر جوش ہونے کی تربیت دیں...... کیا یہ مشکل لگتا ہے؟ یہ اُتنا ہی آسان ہے جتنا کہ آپ کے کسی پرانے رجحان یا طریقے سے کھیل ہی کھیل میں مداخلت کرنا اور کسی پُر لطف رجحان کو اُس کی جگہ دینا ہے۔

http://muftbooks.blogspot.com/

138

آپ نے جو کچھ بھی کھویا ہے اُس کو استعمال کرنے میں ناکام ہوئے۔ ایک محدود کر دینے والے رجحان میں مداخلت کرنے کا ایک آسان سا طریقہ یہ ہے کہ آپ دوبارہ اُس میں نہ پڑیں ایک اعصابی راستہ (آپ کے اعصاب کو جوڑنے کا ایک نظام) جس کو اگر استعمال میں نہ لایا جائے تو وہ رفتہ رفتہ لاغر ہو جائے گا، لیکن دھیان رہے کہ یہ نظام مثبت اور منفی دونوں پہلوؤں پر کام کرتا ہے، حوصلہ، غیر استعمال شدہ کمزوری ہے۔ لیکن غیر عمل درآمد شدہ انحطاط ہے اور وہ جذبے جن کا کبھی اظہار نہیں کیا جاتا۔ آپ اسی وقت ایک فیصلہ کریں کہ آپ کو اپنے کسی بااختیار بنانے والے انتہائی طاقتور اور خوبصورت جذبے کو استعمال میں لانے والی کسی وجہ کے لئے کچھ کرنا ہے۔ آپ یہ یاد رکھیں کہ آپ جس چیز کو جتنا بھی استعمال کریں گے وہ اُسی قدر مضبوط ہوتی چلی جائے گی۔ نہ صرف مثبت نتائج حاصل کرنے کے لئے بلکہ خود کو صحت مند رکھنے کے لئے ہمارے جذباتی عُضلات کی ورزش ہونا بے حد ضروری ہے۔

139

NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت)

چوتھا قدم:

بااختیار بنانے والا کوئی نیا متبادل تخلیق کریں:

منشیات کے عادی اصلاح یافتہ افراد پر ایک تحقیق میں مختلف رجحانات کو دیکھا گیا۔ مختلف افراد میں مختلف مُتبادل شرح پائی گئی۔ اِن میں ہر ایک کی انفرادی کیفیت الگ الگ تھی۔ وہ جنہیں محض بیرونی طور پر منشیات چھوڑنے پر مجبور کیا گیا تھا اُنہوں نے جیل سے رہائی کے فوراً بعد پھر سے مُنشیات کا استعمال شروع کر دیا۔ وہ جنہیں اندرونی طور پر منشیات چھوڑنے کی طرف راغب یا آمادہ کیا گیا تھا، انہوں نے دو سال تک منشیات کا استعمال نہیں کیا اور وہ افراد جنہوں نے منشیات کی عادت کو نئے مُتبادل کے ساتھ جوڑا تھا۔ مثلاً مذہب سے لگاؤ، کام میں نئی مہارتیں اور ہُنر مندی اپنائی گئی، اُنہوں نے مسلسل آٹھ سال سے زائد عرصے تک مُنشیات کو چھوڑے رکھا۔ اکثر

لوگ کسی بھی تبدیلی کو اپنانے میں عارضی طور پر کوشش کرتے ہیں، کیونکہ وہ کسی بھی تکلیف یا دُکھ درد سے نجات پانے کے لئے عارضی طور پر لُطف اندوز ہونے کا کوئی متبادل تلاش کرنے میں ناکام رہ جاتے ہیں۔ پرانے رجحانات کا خاتمہ ہی نہیں اُن کا متبادل ہونا بھی بے حد ضروری ہوتا ہے۔

140

NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت)

پانچواں قدم:

نئے رجحان کو عادت بنائیں جب تک کہ وہ مستقل نہ ہو جائے۔

ایک دن میں نے عادت بنانے کی حقیقی تعلیم اُس وقت حاصل کی جب میں نے ایک پیانو بجانے والے کو ایک سُر کو موزوں کرتے دیکھا وہ یہ سُر میری گھریلو تقریب میں ایک گیت تیار کرنے کے لئے موزوں کر رہا تھا۔ جب وہ کام کر چکا تو میں نے اُس سے کہا کہ وہ مجھے اس کا بل دے دے تاکہ اُس کو رقم ادا کر دی جائے تو اُس نے کہا کہ جب میں آئندہ کبھی آؤں گا تو بتاؤں گا۔ میں نے حیران ہو کر پوچھا کہ ”تمہارا کیا مطلب کیا تم نے یہ کام ٹھیک طرح نہیں کیا؟“ اُس نے بڑے تحمل سے کہا کہ ”پیانو کی تاریں مضبوط تھیں لیکن اُنہیں کسنے کے لئے کہ وہ اس طرح ایک ٹیون کی سطح پر رہنے کی عادی ہو جائیں مجھے ابھی اس پر اور کام کرنا ہوگا۔“ ہمیں بھی کسی دائمی تبدیلی کے لئے ایسے ہی کام کرنا چاہیے۔ ہمیں اپنے اعصابی نظام کو بڑی کامیابی کے ساتھ کسی عادت میں ڈھالنے کے لئے محض ایک بار ہی نہیں بلکہ بار بار کوششیں کرنی ہوں گی۔ اگر آپ ہوائی کرتب سیکھنے کی کلاس میں نہ بیٹھیں اور یہ دعویٰ کریں کہ ”میں زندگی بھر کے لئے ہوائی کرتب دکھانے میں بڑا ماہر ہو گیا ہوں“، یہ کیونکر ممکن ہے۔

141

یاد رکھیئے کہ وہ بندر جس نے اپنی اُنگلیوں کو مسلسل حرکت کے ذریعہ درحقیقت ایسا اعصابی رابطہ قائم کیا تھا اور جس نے اس نظام میں لچک پیدا کی تھی وہ ہمارے لئے ایک مثال ہے۔ محققین نے یہ ثابت کیا ہے کہ جانوروں کو تربیت دینے کے دوران اگر اُنہیں جذباتی طور پر اتنا پُر جوش بنا

دیں کہ اُن کا اعصابی نظام اس قدر مضبوط ہو گیا کہ چند مرتبہ کے عمل سے فوری جواب موصول ہوا۔ اگر آپ اپنے تصور کے ذریعہ اپنے کسی نئے رویے کی اپنی جذباتی قوت کے ساتھ ریہرسل کریں۔ مثلاً (پُر جوش اور جذباتی رہیں) تو آپ اپنے لئے ایک نیا ”اعصابی ہائی وے“ تیار کر سکتے ہیں اس قسم کی عادات اپنانا اس امر کو یقینی بناتا ہے کہ آپ خود بخود محسوس کریں گے کہ آپ اپنے نئے راستے کی طرف بڑھ رہے ہیں (جو کہ آپ کے جذبات اور آپ کے رویوں کا نیا رجحان ہے)۔ یاد رکھیں کہ یہ بے حد ضروری ہے کہ آپ اپنے نئے رجحانات کو جب بھی استعمال کریں گے آپ اس کو زیادہ طاقتور بنا کر اپنے آپ اس سے مستفید ہو سکتے ہیں اور اُسے بھی جس کی آپ مدد کرنا چاہتے ہیں۔ سوچنے اور محسوس کرنے کا رجحان، جسے مستقلاً اور بار بار طاقتور بنایا جائے پھر وہ عادت بن جاتا ہے۔

142

عادت ڈالنے یا اپنانے کی ناقابل مزاحمت طاقت گرافکس کے خاکوں کے ذریعہ بوسٹن کیلسٹک لاری برڈز نے اُس وقت پیش کی جب اُس نے کسی کولڈ ڈرنک کے اشتہار میں بحیثیت ایک سٹار مظاہرہ کیا۔ سکرپٹ میں کسی نشانے سے ہٹ کر مارنا تھا اُس نے ایک قطار میں 9 ٹوکریاں بنائیں جنہیں نشانہ بنانا تھا۔ اس سے پہلے کہ وہ کسی کو نشانہ بناتا اس نے اپنے اس کام کی اس قدر مشق کی تھی کہ چشم زدن میں اُس نے جو نشانے لئے اُن میں سے کوئی نشانہ نہیں چُوکا۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کام کرتے ہوئے لاری برڈز اس قدر حاضر دماغ تھا کہ اُس نے ایک ”اعصابی سُپر ہائی وے“ پر اپنے ذہن کو دوڑاتے ہوئے تسلسل قائم رکھا جو کہ کسی بھی ٹوکری کو ڈبونے کے لئے ضروری تھا۔ ہم بار بار دھرانے اور اپنے جذبات کی شدت کے ذریعہ اپنے کسی بھی طور طریقے کو اپنی عادت میں ڈھال سکتے ہیں۔

143

کنڈیشنگ یا عادت کو پختہ کرنے کا ایک بُنیادی اُصول یہ ہے کہ کوئی بھی ایسا رجحان جسے مسلسل دھرایا جاتا رہے وہ خود بخود ایک جوابی عادت بن جاتا ہے۔ کوئی بھی بات جس کو ہم بڑی شدت سے مضبوط کرنے میں ناکام ہوتے ہیں بالآخر منتشر یا پھر برباد ہو جاتی ہے۔ آپ خود کو کس

انعام سے نوازنا چاہتے ہیں؟ ذہنی، جذباتی اور جسمانی، جو کہ آپ کے اندر ایک نئی اور مثبت عادت پیدا کر سکتے ہیں۔

144

کیا آپ کسی مُرغی کو رقص کرنا سکھا سکتے ہیں؟ جی ہاں بالکل! کیونکہ حیرت انگیز طور پر ہر جانور اور انسان میں مختلف رجحانات اور طور طریقے ہوتے ہیں۔ جانوروں کو سدھانے والوں کا راز یہ ہے کہ وہ بڑی باریک بینی سے مرغی کی حرکات وسکنات کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ جب بھی مرغی اُن کی مرضی کے مطابق اپنا رُخ بدلے وہ فوراً مرغی کو دانہ ڈنکا ڈالیں گے۔ اس موقع پر مرغی کو پتہ بھی نہیں چلے گا کہ اُس کو دانہ کیوں ڈالا جا رہا ہے لیکن ہر دفعہ وہ اپنا وہی رُخ بدلے گی جو کہ سدھانے والا چاہتا ہوگا اَب اُسے اپنے اس نقطے کو مضبوط کرنے کا ایک سہنری موقعہ مل گیا ہے۔ بالآخر مرغی سیکھ جائے گی کہ اُسے سدھانے والے کے اشاروں پر کس طرح ناچنا ہے؟ کیونکہ یہی تسلسل اور یہی ربط رقص کے انداز میں ڈھل جائے گا۔ ظاہر ہے کہ انسانی نفسیات مرغی کی نفسیات سے زیادہ پیچیدہ ہوتی ہے۔ کیا آپ کو کبھی اپنے سکول یا دفتر میں کبھی کام کرنے کی کوئی تربیت ملی ہے؟ آپ نے اِن تربیتی اُصولوں کو اپنی اور اپنے ساتھی کارکنوں کی مدد کرنے کے لئے کسی طرح استعمال کیا؟ کیا وہ اچھی اور کامیاب عادات میں ڈھل سکے؟

145

کنڈیشنگ یا عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر1:

کسی بھی عادت کو موثر طور پر راسخ کرنے میں اوقات بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ کسی کام کو بھرپور طور پر انجام دینے کے لئے ایسا ضرور ہونا چاہئے کہ کوئی شخص ویسا ہی کر ڈالے جیسا کہ آپ چاہتے ہوں۔ اگر کسی بھی طور طریقے پر منفی یا مثبت انداز میں انتہائی مضبوطی سے عمل کرنے میں بہت زیادہ وقت گزر جائے تو پھر اعصابی نظام سے رابطہ جذباتی نہیں دانشمندی سے بنتا ہے۔ مثلاً وہ لوگ جو اپنی گاڑیاں پارک کرنے کے لئے معذوروں کی پارکنگ کے لئے مخصوص ٹکٹ لیتے ہیں، اُنہیں بعدازاں کوئی دشواری پیش آ سکتی ہے چونکہ اُنہیں جرمانہ ادا نہیں کرنا پڑتا اس لئے وہ

بار بار یہ خلاف ورزی کرتے ہیں لیکن اپنے طور طریقے بدلنے کی زحمت گوارہ نہیں کرتے۔ میں آپ کو ضمانت دیتا ہوں کہ اگر وہ کبھی معذوروں کی پارکنگ ذون میں گاڑیاں پارک کریں اور اگر کبھی اُن کی گاڑی دھماکے سے اُڑ جائے تو اس سے نہ صرف اُن کے طور طریقے ٹوٹ سکتے ہیں بلکہ اِن کی جگہ کوئی نیا رجحان لے سکتا ہے۔

146

عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر2:

آپ خود کو دینے کے لئے پُرلطف انعامات کی ایک فہرست تیار کریں، جو آپ خود کو اُس وقت دیں جب آپ کوئی صحیح کام کریں گے۔ پھر ایک مخصوص صورتحال ترتیب دیں جس کے تحت آپ ارادی طور پر ان انعامات میں سے کوئی ایک انعام دینے کی ترغیب دیں۔

عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر2:

جب آپ کسی نئے رجحان کے لئے کوئی عادت اپنا رہے ہوں تو یاد رکھیں کہ اس کو مضبوط یا پکی کرنے کے عمل میں تسلسل بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ ہر دفعہ آپ اپنا مطلوبہ رجحان پیدا کرتے ہیں مثلاً جب آپ کا پیٹ بھر جاتا ہے تو آپ کھانے کی میز سے اُٹھ جاتے ہیں یا پھر آپ کسی سے سگریٹ کی پیشکش قبول کرتے ہیں۔ اس پر آپ خود کو انعام یا پھر شاباش دے سکتے ہیں۔

147

عادت پکی کرنے کی فنی مہارت نمبر3:

جانوروں کو سدھانے والے یہ جانتے ہیں کہ جب آپ کس ڈولفن کو کچھ کھلاتے جائیں گے تو ہر دفعہ وہ اُچھلتی اور قلابازی کھاتی ہے لیکن اس کے فوراً بعد جب آپ اُس کو چارہ نہیں ڈالیں گے وہ نہیں اُچھلے گی اور اس سے بھی بڑا تب ہوگا جب اُس کا پیٹ بھر جائے گا تو پھر وہ بالکل بھی نہیں اُچھلے گی۔ میں اور آپ ہمارے بچے، ہمارے رفقائے کار اور ہمارے ملنے جُلنے والے مختلف نہیں ہیں۔ اگر ہر وقت کسی بات پر زور دیتے رہیں گے تو اس سے اُکتاہٹ پیدا ہوگی۔ ایک بار جب کسی طور طریقے کا رجحان بن جاتا ہے تو پھر مختلف انداز سے اس پر زور دینے کے طریقوں کا استعمال بہت

موثر ثابت ہوتا ہے۔اس لئے ایک ماہ تک کسی نئے طور طریقے پر خود کو شاباش دیتے رہنے سے اور کچھ توقف کرتے ہوئے خود کو اور دوسروں کو موقع بہ موقع انعامات اور شاباش سے نوازتے رہیں۔

148

اس دُنیا میں عادات پکی کرنے کے لئے مختلف طرز سے آگے بڑھنے کا عمل سب سے موثر آلہ کار ہے۔اس کو جانچیئے کہ مثلاً کچھ لوگوں کو جوا، کھیلنے کی طرف رغبت دلانا۔اگر وہ ہر دفعہ جیت رہے تھے تو پہلے تو وہ بہت پُر جوش تھے لیکن فوراً ہی یہ جیت اُن کے لئے بڑی عام سی بات ہوگئی۔اُنہیں کوئی مزہ نہیں آیا......سارا وقت مشین کا ہینڈل دباؤ اور پیسے لو......اور بس!اس میں کوئی مزے کا کھیل تماشا لگتا ہے کہ کوئی غیر یقین سی صورتحال ہو کہ آپ کو کچھ انعام وغیرہ ملے گا یا نہیں؟ کوئی صلہ بھی ہے یا نہیں۔تو یہ بات آپ کے اعصابی نظام میں ایک جوش اور ولولہ پیدا کرتی ہے،اس کیفیت سے انعام حاصل کرتے وقت لُطف اندوزی کی شدت میں اضافہ ہوتا ہے اور اس سے ایک طاقتور سا احساس جنم لیتا ہے تو یہ وہ لمحہ ہوتا ہے جب عادت پکی ہونے کے تجربہ میں کسی ڈھیل یا لچک سے لوگ جُوئے کے عادی بنتے ہیں۔اگر آپ نے سگریٹ نوشی چھوڑ دی ہے تو خود اپنے آپ کو انعام دیں......صرف ایک سگریٹ پئیں......اس طرح آپ کے اندر مختلف قسم کی عادات اپنانے کی قوت پیدا ہوگی پھر آپ خود کو اس میں مبتلا پائیں گے کسی قیمت پر اس جال میں نہ پھنسیے گا......

149

عادت پکی کرنے کی مہارت نمبر 4:

دائمی تبدیلی کی تخلیق کے لئے ضروری ہے کہ آپ دو مہارتوں کو ملا لیں

(1) مخصوص کاموں کے لئے وقفے رکھ لیں،جن میں آپ خود کو انعام اور شاباش دیں (اس کو مقررہ شیڈول کہا جاتا ہے) کسی کام کو بڑی شدت سے پایہ تکمیل تک پہنچانا)۔مثال کے طور پر ڈولفن کو سیدھایا جارہا ہے وہ اگر متواتر دس بار قلابازیاں کھاتی ہے تو اُسے دسویں بار کوئی انعام ضرور دیں پھر ہر دفعہ جب وہ قلابازی کھائے تو انعام دیں۔ایسی صورت میں وہ کبھی بھی یہ نہیں بھولے گی کہ دسویں بار اُچھلنے یا قلابازی کھانے پر اُس کو انعام ملتا تھا دوسری باریوں پر

http://muftbooks.blogspot.com/

قلابازی کھانے اُسے کبھی کبھار ہی انعام دیں۔ڈولفن اور بھی اُونچی قلابازی لگائے گی کہ اُس کے پُر جوش کام پر اُسے انعام ملتا ہے۔

(2) اس لئے آپ خود کو اور دوسروں کو بھی موثر انداز میں شدت سے متحرک کرنے کے لئے اُن کی غیر معمولی کاوشوں کے اعتراف میں اچانک کوئی خصوصی انعام دے کر اُنہیں حیران کردیں۔ یاد کریں کہ جب پچھلی بار آپ کو غیر متوقع طور پر دفتر سے بونس ملا تھا تو آپ کو کس قدر اچھا لگا تھا یا سکول میں آپ کی محنت اور کارکردگی کو سراہا گیا تھا یا پھر آپ کی محبوبہ نے آپ کو کسی دِن اچانک ہی اپنے ساتھ گھومنے پھرنے کی دعوت دی تھی تو آپ کے لئے یہ غیر متوقع پیشکش کتنا بڑا انعام تھی۔

150

عادات پکی کرنے کی مہارت نمبر 5

سدھانے کا ایک بہت بڑا اور موثر آلہ کار یہ ہے کہ کسی ڈولفن کو سدھانا ہو یا پھر لوگوں کو تربیت دینی ہو اور وہ ہے کوئی ''جیک پاٹ''۔عام طور پر اگر کوئی ڈولفن اچھے کرتب نہ دکھا رہی ہو تو پھر سدھانے والے کو ہر صورت اُسے ایک مچھلی تو کھلانی ہی پڑتی ہے۔اس کی بظاہر تو کوئی وجہ نہیں ہوتی لیکن اس قسم کی اچانک ترکیب سے ڈولفن میں اُچھلنے اور قلابازیاں کھانے کی تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔ آئیندہ آپ یا کسی اور کے لئے کسی جیک پاٹ کی ضرورت ہو تو ایسی کوئی نہ کوئی ترکیب کارگز ثابت ہوسکتی ہے۔جب کوئی شخص اپنے کام میں دلچسپی نہ لے رہا ہو تو اُس کے لئے کسی خاص ترغیب کی ضرورت ہوتی ہے جس کے لئے کوئی خاص محنت درکار نہیں ہوتی۔لیکن کسی ایسے رجحان میں مداخلت کرنا ضروری ہو جاتا ہے جب کوئی ترغیب تحریک پیدا نہ کرسکتے۔اُس شخص کو کچھ نہ کچھ تیار کرنے کو مل جاتا ہے اگر ترغیب دی جائے تو ڈولفن ضرور کرتب دکھانے کو تیار ہو جاتی ہے۔یہ ایسے ہی ہے کہ جیسے کسی بڑے اچھے کام یا کارکردگی کے لئے کوئی بڑا انعام یا جیک پاٹ پیش کیا جائے جس کی وہ شخص توقع رکھتا ہے تو پھر مستقبل میں وہ بہت غیر معمولی کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا۔کیا آپ کسی ایسے شخص کو جانتے ہیں جو اس جیک پاٹ کا حقدار بھی ہو اور پھر ضرورت مند بھی......!

151

NAC (اعصابی نظام کو عادات کے سانچے میں ڈھالنے کی مہارت۔

چھٹا قدم: اس کو آزمائیں!

اس کو دوبارہ چیک کرنے کے لئے کہ آپ نے پہلے پانچ اقدام ٹھیک لئے ہیں، درج ذیل کو استعمال کر کے دیکھیں: اس امر کو یقینی بنائیں کہ جب آپ محسوس کرنے والے اپنے پہلے رجحان کے متعلق سوچتے ہیں تو پھر آپ کو اس سے بڑی شدید تکلیف پہنچتی ہے۔(2) اس پر یقین رکھیں کہ لُطف اندوزی کا تمام تر تعلق نئے رجحان سے ہے، جب آپ اپنے نئے طور طریقوں کے احساسات کے بارے میں کچھ سوچتے ہیں تو کیا آپ کو تکلیف یا رنج کے بجائے خوشی محسوس ہوتی ہے۔اس امر کو یقینی بنائیں کہ نئے طور طریقے اس احساس کا ساتھ دیتے ہیں۔آپ کس طرح کی زندگی جینا چاہتے ہیں؟ کیا یہ آپ کے معتین کردہ اہداف، آپ کے عقائد اور آپ کی زندگی کے فلسفہ کے ساتھ کوئی مطابقت رکھتے ہیں۔اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے پہلے والے یا پرانے رجحان کے فوائد قائم ہیں؟ مثال کے طور پر اگر آپ اس لئے سگریٹ نوشی کرتے تھے کہ خود کو سکون پہنچائیں یا اپنا اعصابی تناؤ کم کریں تو کیا آپ کے پاس اس کا کوئی ایسا نیا مُتبادل ہے کہ اس کے بجائے جس کو آپ موثر طور پر اپنا سکیں۔کیا نئے طور طریقے آپ کو اس بات کی اجازت دیتے ہیں کہ آپ اُسی طرح کی مُسرت اور خوشی حاصل کر سکیں جو آپ اپنے رجحان سے حاصل کیا کرتے تھے۔(5) آپ یہ تصور کریں کہ آپ اپنے مستقبل میں نئے طور طریقے اختیار کیئے ہوئے ہیں۔ آپ کوئی ایسی تصویر اپنے تصور میں لائیں جو آپ کو پرانے والے طریقوں میں ملوث کرنے کے لئے ایک اشارہ ثابت ہو۔اس امر کو یقینی بنائیں کہ آپ نے خود بخود اپنے پرانے رجحانات کو چھوڑ کر نئے طور طریقے اپنا لئے ہیں۔

چھٹا حصّہ

کامیابی کی لُغت

لُغت میں تبدیلی کی صلاحیت اور عالمی استعارے

''ہمارے تجربات کی ڈوری الفاظ کے دھاگوں سے بندھی ہے''

(آلڈس ہکسلے)

http://muftbooks.blogspot.com/

152

کیا آپ کبھی کسی عظیم شخص کے اندازِ بیان سے اپنے دل کی گہرائیوں سے متاثر ہوئے ہیں! کیا آپ کو کبھی جان ایف کینیڈی، ونسٹن چرچل اور مارٹن لوتھر کنگ جونیئر کے الفاظ اَب تک یاد ہیں؟ اپنے الفاظ کی قوت اور جادو بیانی سے اُنہوں نے نہ صرف ہمیں بلکہ پوری قوم کو متاثر کرڈالا، یہاں تک کہ اُن کے اس جہان فانی سے کُوچ کر جانے کے بعد بھی اُن کے الفاظ زندہ ہیں اور اپنے اندر دوسروں کو متاثر کرنے کی قوت رکھتے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا ہے یہ یا یہ سوچنا ترک کیا ہے کہ آپ میں خود آپ اور دوسروں کو متاثر کرنے کی قوت محض آپ کے وہ الفاظ ہیں جو آپ عادتاً استعمال کرتے ہیں۔ کیا الفاظ ہی آپ کو اُونچا اُٹھاتے ہیں اور نیچے گراتے ہیں؟ کیا الفاظ اُمید دلاتے اور یاسیت پیدا کرتے ہیں؟ آپ ایک بہت اہم حقیقت کو اُسی وقت دریافت کرتے ہیں کہ جب آپ کے اندر وہ قوت موجود ہوتی ہے جس کے باعث آپ فوری طور پر اپنے تجربے کی بنیاد پر ایک لمحہ بھر میں بدلنے کی قدرت رکھتے ہیں کہ آپ بالکل شعوری طور پر جیسا محسوس کررہے ہوں اُسی کے مطابق بیان کرنے میں الفاظ کا انتخاب کرسکیں۔

153

الفاظ میں جنگیں شروع کرانے اور قیام امن، تعلقات کو تباہ کرنے یا مضبوط بنانے کی بے پناہ طاقت ہوتی ہے۔ ہم کسی چیز کے متعلق جیسا محسوس کرتے ہیں، اُن کی صورت گری اُن سے جُڑے ہوئے معنی سے ہوتی ہے، کسی بھی صورتحال کو بیان کرتے ہوئے آپ جو الفاظ ارادی یہ غیرارادی طور پر منتخب کرتے ہیں، اُس سے صورتحال فوری طور پر بدل جاتی ہے کہ آپ کے نزدیک اُن کے کیا معنی ہیں اور آپ اس کے متعلق کیا محسوس کرتے ہیں؟ اگر آپ کسی بربادی کے متعلق کوئی واقعہ بیان کرتے ہیں تو آپ اگر اس کو اس طرح سے بیان کرتے کہ یہ ''مایوس کُن تھا'' تو کیا آپ قدرے مختلف انداز میں محسوس نہ کریں گے؟ کسی واقعہ کو ایک بہت بڑا مسئلہ بنا کر پیش کرنا یا اس کو ایک چیلنج کے طور پر پیش کرنے کی جذباتی شدت میں کوئی فرق تو ہوتا ہے؟ اگر آپ اپنے کسی ادارے کے متعلق بتائیں اور میں یہ کہوں کہ آپ غلطی پر ہیں اور اگر میں یہ کہوں کہ آپ غلط ہیں تو یہ بہت بُری بات ہوگی کہ اگر میں الفاظ کے استعمال میں ایسے الفاظ منتخب کروں مثلاً ''تم جھوٹ بول رہے ہو۔'' تو کیا یہ کہا۔ ہمارے آپس کے تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوگا؟

154

کئی سال پہلے مجھ پر ایک انکشاف ہوا، جس سے میری زندگی پر ایک دائمی اثر پڑا اور میری زندگی ہمیشہ کے لئے بدل گئی۔ ہوا یوں کہ میں اپنے دو کاروباری ساتھیوں کے ہمراہ کسی کاروباری میٹنگ میں مصروف تھا۔ اس دوران میں ہمیں ایک ایسی خبر سُننے کو ملی کہ جس کے بڑے منفی اثرات پڑتے ...... ہم سب کی اس خبر کے متعلق مختلف اور شدید جذباتی کیفیت تھی ہم سب اپنے اپنے انداز میں بتارہے تھے کہ ہمیں اُس وقت کیسا محسوس ہورہا ہے۔ مجھے بے حد غصہ آرہا تھا۔ میرا ایک ساتھی تو بالکل ہی آپے سے باہر ہورہا تھا اور تیسرا بھی سخت برہم تھا...... مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ مجھے ایک دم خیال آیا کہ ہم اس صورتحال کے بارے میں کتنے بیوقوفانہ الفاظ استعمال کررہے تھے درحقیقت مجھے کوئی غصہ نہیں آرہا تھا۔ دلچسپ بات یہ کہ میں سرے سے ایسا محسوس ہی نہیں کررہا تھا اور نہ ہی میں نے اپنی یہ کیفیت اس انداز میں بیان کی اس پر مجھے سخت حیرانی ہوئی۔ اگر آپ الفاظ کا کوئی نیا انداز اپناتے تو کیا آپ انہیں اپنے جذباتی انداز میں تبدیل کرسکتے تھے؟

155

مذکورہ بالا میٹنگ کی بنیاد پر میں نے اس بیوقوفانہ اور احمقانہ لفظ ''ناراض ہوا'' کو اپنانے کے لئے خود سے وعدہ کیا کہ میں آئیندہ دس روز تک اس کو اپناؤں گا اور اُس کو ہر بار ایسی صورتحال میں استعمال کروں گا جب مجھے یہ کہنا ہوگا کہ فلاں بات پر مجھے اس قدر غصہ آیا کہ میں پاگل ہوگیا...... وغیرہ۔ اس کے حیرت انگیز نتائج سامنے آئے۔ اس ایک لفظ کو بدل ڈالنے سے اپنے منفی، اثرات کا اظہار کرنے کے لئے مجھے یہ لفظ بولنے کی عادت پڑگئی لیکن فوراً ہی میں نے اس کی شدت کو کم کرنے کے لئے یہ کہنا شروع کیا کہ ''فلاں بات پر میں ناراض ہوں۔'' یا خفا ہوں'' تو اس سے میرا شدید رجحان ٹوٹ گیا۔ جیسے ہی میں نے دوسرے الفاظ بدلنے شروع کئے مثلاً ''تم مجھے خفا کررہے ہو!'' کیا آپ کبھی سوچ سکتے ہیں کہ آپ جس شخص کی وجہ سے پریشان ہیں، اُس کو سیدھا اس کے منہ پر یہ الفاظ دے ماریں۔ آپ ایسا لفظ چُنیں جسے آپ عادتاً اپنے منفی احساسات کے اظہار کے کے لئے استعمال کیا کرتے تھے، اس کی جگہ کوئی ایسا مُتبادل لفظ تلاش کریں جو آپ کے رجحان کو توڑے اور جس سے آپ کے لب ولہجہ کی شدت میں کمی واقع ہو۔

156

جب آپ کسی تجربے کے طور پر کوئی مختلف لفظ استعمال کرتے ہیں جو کہ آپ اپنے معمول کے طور پر استعمال کیا کرتے ہیں تو پھر آپ اس سے ہٹ کر اس کے ساتھ نئے معنی جوڑ دیتے ہیں۔ یہ ایسا ہی ہے کہ آپ کسی بٹن کو دبانا چاہتے تھے لیکن آپ نے غلطی سے کسی اور بٹن کو دبا دیا۔ آپ اس کو دانشمندانہ طور پر نہیں بلکہ جیسا آپ جذباتی طور پر محسوس کر رہے ہوتے ہیں ویسا ہی آپ بدل دیتے ہیں۔ الفاظ وہ مشین ہیں، جن کے ذریعے مختلف امور انجام دیئے جاسکتے ہیں یا جن کے بٹن دبانے سے کچھ نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو اس میں کسی قسم کا شک وشبہ ہے تو آپ تصور کریں کہ آپ کو کوئی چار حرفی لفظ کہہ کر بُلا رہا ہے۔ اس سے آپ کے اندر ایک فلسفیانہ تبدیلی رونما ہوگی یہ محض ذہنی تبدیلی نہیں ہوگی۔ جذبات کو فوری طور پر اُن کی شدت کو کم یا زیادہ کرنے کی اس قوت کو میں ''تبدیلی کی صلاحیت کی لُغت'' کہتا ہوں۔ بالکل آسان سی بات ہے کہ آپ اپنی عادات بن جانے والی اس لُغت کو ذرا ترتیب دیں تو پھر آپ وہ الفاظ جو آپ اپنے جذبات واحساسات کے اظہار کے طور پر عام طور پر یا پھر متواتر بیان کرتے ہیں۔ آپ اُنہیں فوری طور پر اپنی سوچ، احساس اور جذبات کے اظہار کے وقت متبادل الفاظ سے بدل سکتے ہیں۔ یہ ایک بہت سادا سا طریقہ ہے لیکن جو کہ ہم عادتاً استعمال کرتے رہتے ہیں ہم جو کچھ اپنی زندگی کے متعلق سوچ رہے ہوتے ہیں اُسے اُنہی الفاظ کے سانچے میں ڈھالتے ہیں۔ مثال کے طور پر بہت سے لوگ ''توہین کرنا'' اور ''یاسیت'' جیسے الفاظ باقاعدگی سے استعمال کرتے ہیں جو کہ وہ اپنے کسی ناخوشگوار تجربے کو بیان کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں یا یوں کہا جائے کہ وہ اپنے طور پر کسی بات یا کسی نقطۂ نظر کو نہ سراہنا چاہتے ہوں اور اُن کی توہین کی گئی یا پھر وہ کسی بات پر مایوس ہوگئے ہوں۔ اُن پر یہ سوال اُٹھائیں کہ وہ ایسا کیوں محسوس کرتے ہیں؟ اُنہیں ہر بات مایوس کُن لگتی ہے یا پھر وہ خود ہی کوئی توہین آمیز پہلو نکال لیتے ہیں؟ ایسا اس لئے ہے کہ وہ بہترین آلہ ہے، جس کے تحت آپ کسی کی زندگی کو لمحہ بھر میں بدل کر رکھ سکتے ہیں۔

157

ہم میں سے اکثر لوگ اپنی زندگی کے تجربات کو بیان کرتے ہوئے غیرارادی طور پر ایسے الفاظ کا استعمال کرنے کے لئے عادی بن جاتے ہیں جو سریع الاثر ہوتے ہیں منفی یا مثبت انداز میں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم اپنے جذبات واحساسات کی ترجمانی کے لئے وہ الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ جن کے بارے میں ہم یہ تک نہیں سوچتے کہ ہم پر یا دوسروں پر اِن کے کس قدر زبردست اثرات مرتب ہوسکتے ہیں اور پھر یہ الفاظ ہماری اُس لغت کا حصہ بن جاتے ہیں اپنے ہر تجربے کے ساتھ یہ الفاظ جوڑ دیتے ہیں۔ آپ کی جذباتی لُغت کو پھیلانا بہت ضروری ہے تاکہ وہ الفاظ جو آپ مُنتخب کرتے ہیں وہ ایسی جذباتی کیفیت پیدا کرتے ہیں جن کی آپ کو خواہش ہوتی ہے یا پھر آپ اس کے مستحق ہوتے ہیں۔

158

ہماری زندگی کے تجربات کی صورت گری کرنے میں زبان کسی قدر اہم ہے...... یہ بالکل ایک بنیادی سی بات ہے۔ بہت آسان ہے کہ جو الفاظ ہم اپنے کسی تجربے سے جوڑتے ہیں، وہی ہمارا اپنا تجربہ بن جاتے ہیں۔

159

ایک دفعہ مارک ٹوئین نے کہا تھا۔ ''تبدیلی کا ایک بہت اہم اور طاقتور ذریعہ صحیح الفاظ ہیں'' جب کبھی ہم بالکل صحیح الفاظ استعمال کرتے ہیں تو اس کے نتائج اور اثرات نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی طور پر انتہائی زُود اثر ہوں گے۔ دل کو چھولیں گے روح میں جاگزیں ہوجائیں گے...... کون سے الفاظ کا آپ پر انتہائی طاقتور اثر ہوا؟ کیا وہ کسی پیار اور لگاؤ، کسی نام والقاب، حیرت اور مبالغہ آرائی کے حوالے سے تھے؟

160

اکثر لوگوں کی لغت محض چند ہزار الفاظ پر مشتمل ہوتی ہے۔ اگر آپ انگریزی زبان کے حوالے سے دیکھیں جو دُنیا بھر میں بولی جانے والی سب سے بڑی زبان ہے تو اس میں لاکھوں الفاظ شامل ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم باقاعدگی سے اپنی زبان کا صرف دو فیصد حصہ ہی استعمال کرتے ہیں۔ اس سے زیادہ اور بڑی خرابی کیا ہوگی کہ زیادہ تر لوگ اپنے جذبات کے اظہار کے لیے محض ایک درجن تک الفاظ استعمال کرتے ہیں اور بولتے ہیں اور اِن میں کم از کم نصف سے زائد) الفاظ بے معنی ہوتے ہیں۔ آپ کتنے زیادہ الفاظ اپنے احساسات کو بیان کرنے کے لئے عادتاً استعمال کرتے ہیں؟ اپنے لئے یا پھر دوسروں کے لئے ...... ابھی اور اس وقت آپ اِن میں سے کتنے الفاظ لکھ سکتے ہیں؟

161

کیا آپ کو کبھی لوگوں کے سامنے تقریر کرنے کا اتفاق ہوا یا آپ دوسروں کے سامنے تقریر کرتے یا بات کرتے ہوئے گھبرا جاتے ہیں؟ آپ کا پیٹ تن جاتا ہے، سانس تیز چلنے لگتا ہے اور نبض بھی تیز ہو جاتی ہے ہاتھ کانپنے لگ جاتے ہیں۔ اداکار کیری سمسن کے ساتھ کئی سالوں تک ایسا ہی ہوتا رہا۔ جب وہ براہِ راست کوئی پرفارمنس پیش کر رہا ہوتا تو اس کے منہ سے بات تک نہیں نکلتی تھی وہ کچھ کر نہیں پاتا تھا، جبکہ دوسرے اداکاروں نے یہ دریافت کیا کہ وہ کس طرح کیری کی اِن کمزوریوں سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر بروس سنگر سٹین نے خود پر یہ لیبل لگا لیا کہ یہ ساری جسمانی کیفیات، جوش اور ولولے کی حیثیت سے قدرتی اور مثبت ردِعمل کے طور پر کسی پر بھی نمودار ہو سکتی ہیں اس طرح اس نے اِن تمام کمزوریوں کو اپنی پرفارمنس کا حصہ بنا لیا۔ یہ احساسات اُس کو یہ یقین دلاتے ہیں کہ اُس میں تجربات کی بے انتہا اور لامتناہی قوت موجود ہے جو کہ ہزاروں لوگوں کو تفریح طبع کے مواقع مہیا کرتی ہے۔ آپ کی تیز رفتار نبض آپ کی ہرگز کوئی دشمن نہیں بلکہ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ آپ سب کی توجہ کے مرکز بنیں گے۔ شائد یہ وہ وقت ہو جب آپ اپنی اس کیفیت پر کوئی خوف یا گھبراہٹ محسوس کرنے کی بجائے جوش وخروش محسوس کریں گے۔

162

جب ہم کسی پر کوئی لیبل لگا دیتے ہیں تو پھر ہم اُسی کے مطابق جذبات بھی تخلیق کر دیتے ہیں۔ یہ بیماری بہت عام ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق کینسر اور امراضِ قلب کی تشخیص مریضوں کو انتہائی پریشانی میں مبتلا کر دیتی ہے جس کے باعث ایسے مریض بے بسی اور مایوسی کا شکار ہو جاتے ہیں اس سے اُن کے حفاظتی اور مدافعتی نظام / قوت مدافعت پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دوسری طرف ایک تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ وہ مریض جو کہ مایوسی کا شکار نہیں ہوتے جس کی وجہ یہ ہے کہ اُن پر کوئی ٹھپہ نہیں لگایا جاتا کہ انہیں فلاں مرض لاحق ہے تو وہ جانتے ہیں کہ اُن کے جسم کو کس طرح کام کر کے جلد از جلد صحت یاب ہونا ہے۔ اُن کی قوت مدافعت ایک دم سے بڑھ جاتی ہے۔ ڈاکٹر نارمن کنسرنز کا کہنا ہے کہ ”یہ بہتر ہے کہ ہم لُغت میں تبدیلی کی صلاحیت کو زیر بحث لائیں: کیونکہ الفاظ بیماریاں پیدا کر سکتے ہیں، الفاظ قاتل بن سکتے ہیں۔ اس لئے عقلمند معالج وہی ہوتے ہیں جو اپنی بات اور مریضوں کے ساتھ ابلاغ یا بات چیت میں محتاط رویہ اختیار کریں۔ آپ اپنی صحت کے بارے میں کچھ بتاتے ہوئے محتاط رہیں۔

163

جن لوگوں کی لُغت بہتر ہوتی ہے وہ بہتر زندگی بسر کرتے ہیں۔ جن لوگوں کی لُغت انتہائی گہری اور شُستہ ہوتی ہے وہ اپنی زندگی کے تجربات کی عکاسی بہت خوبصورت رنگ آمیزی سے کر سکتے ہیں جس سے نہ صرف وہ خود بلکہ دوسرے بھی فیض یاب ہوتے ہیں۔

آج آپ اپنے جذبات کے کینوس پر کونسی رنگ آمیزی کریں گے؟ کن مثبت الفاظ کو اپنی عادتاً لُغت میں شامل کریں گے۔ اگر آپ متواتر اُن الفاظ کو استعمال کرتے ہیں تو پھر آپ کی زندگی مزید کس قدر پُر لطف ہو سکے گی؟ آپ کسی کو جانتے ہیں جو غیر معمولی طور پر اپنی زندگی بسر کر رہے ہوں۔ وہ کون سے الفاظ اپنے تجربات کو بیان کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں؟ جنہیں آپ بھی اپنے لئے مشعلِ راہ بنا سکیں اور اُن کے کچھ مثبت رجحانات کی پیروی کریں۔

164

کیا آپ نے یہ فیصلہ کرلیا ہے کہ اَب وہ وقت آ گیا ہے کہ آپ اپنی لُغت میں تبدیلی کی صلاحیت کے آلہ کے ذریعہ کو استعمال کریں، تاکہ آپ اپنے عادتاً استعمال کئے جانے والے اُن الفاظ کے متبادل الفاظ کو جگہ دے سکیں، جن کی وجہ سے آپ بے اختیار ہورہے ہیں۔ درج ذیل پر عملدرآمد کریں۔ (1) تین ایسے الفاظ لکھیئے، جو آپ باقاعدگی سے اُس وقت استعمال کرتے ہیں جب آپ کچھ سُستی سی محسوس کرتے ہوں۔ (2) اپنے آپ کو ایک ایسی کیفیت میں محسوس کریں، اپنا دماغ لڑائیں، غوروفکر کریں اور اس مشق کے ذریعہ چند ایسے الفاظ تلاش کریں جو کہ آپ کے رجحان کو توڑ کر یا آپ میں جذباتی شدت کم کرسکیں۔ کچھ ایسے احمقانہ قسم کے غیر موزوں الفاظ چُنیں جو کہ آپ کا منفی تسلسل توڑ سکیں اور ایک فوری اور پُر لطف سی کیفیت پیدا کریں۔

لفظ غصہ کی بجائے ناراض یا برافروختہ'' کو مُتبادل کے طور پر استعمال کرنے کی ایک وجہ مجھے یہ معلوم ہے کہ یہ الفاظ انتہائی مضحکہ خیز لگتے ہیں۔ کیونکہ میں یہ الفاظ کہ ''میں بہت جھلایا ہوا ہوں'' کو براہِ راست کسی کے منہ پر نہیں کہہ سکتا۔ اس کو ''لفظ کسی کے منہ پر دے مارنا'' بھی کہہ سکتے ہیں۔

165

نرم خوئی اور قدرے دُرست رویوں کے ذریعہ منفی جذباتیت کی شدت میں کمی کی جاسکتی ہے۔ ''غصہ'' کی جگہ ''ناراض'' کو مُتبادل ''لفظ'' کے طور پر استعمال کرنے کے علاوہ کیوں نہ اِن چند تشریحات کو آزمایا جائے۔ مثلاً ''میں ناراض ہوں'' مجھے یوں لگ رہا ہے کہ میرے دماغ کی چولیں ڈھیلی ہوگئی ہیں'' یا ''اچھا بھئی! یہ کچھ ایسا بھی آسان نہیں ہے، وغیرہ......!

166

آپ اپنے بچوں کے ساتھ کس طرح سے بات چیت کرتے ہیں؟ اکثر اوقات ہمیں یہ محسوس نہیں ہوتا کہ ہمارے الفاظ ہمارے بچوں پر کس طرح سے اثرانداز ہورہے ہوتے ہیں۔ بچوں پر برس پڑنے کے بجائے کہ ''تم کتنے بھدے اور بدتمیز ہوگئے ہو'' یا پھر کہ ''تم چُپ چاپ نہیں بیٹھ سکتے؟'' ایسے الفاظ استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہئے جن سے بچوں کی عزت نفس

http://muftbooks.blogspot.com/

مجروح ہونے کا خدشہ ہو بلکہ کسی ایسے پُر مزاح انداز میں بات کریں کہ جو بچوں کے اُس رجحان کو توڑ سکے، جس سے آپ اُن سے خفا یا ناراض ہوسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ اگر آپ چُپ نہ بیٹھے تو شاید میرے دماغ کی چولیں ہل جائیں گی۔'' ایسا کہتے ہوئے آپ ذرا سا مسکرادیں۔ بچے سے کچھ ایسا کہیں جس سے نہ صرف بچے کی بلکہ آپ کی توجہ بھی بٹ جائے اور بچے کے ساتھ آپ کی گفتگو اور برتاؤ سے ایک راستہ ہموار ہوجائے تاکہ آپ اُس کو تجویز دیں کہ ''میری جان: میرا خیال ہے کہ فلاں کام اگر آپ کچھ اس طرح سے کریں تو جو آپ چاہتے ہو ویسا ہی ہوگا۔''

167

آپ اپنی لغت میں تبدیلی کی صلاحیت کے تحت الفاظ کو کس انداز میں استعمال کرنے کے لئے اپنی استعداد بڑھا سکتے ہیں؟ (1) اپنے تین دوستوں کے پاس جائیں اور اُن کے ساتھ آپ اُن الفاظ اور تشریحات پر تبادلۂ خیالات کریں، جنہیں آپ عادتاً اپنائی گئی لُغت سے خارج کرنا چاہتے ہیں۔ اُن کے ساتھ کچھ نئے الفاظ پر بھی تبادلۂ خیالات کریں۔ (2) آئیندہ دس روز تک خود اپنا جائزہ لیتے رہیں۔ اگر آپ اپنے پرانے الفاظ استعمال کرتے ہوئے خود کو پکڑیں تو پھر اپنے اس رجحان کو توڑیں۔ اگر خود بخود نئے الفاظ استعمال کرنے لگیں تو پھر اپنے آپ کو انعام ضرور دیں......

(3) آپ کے دوست آپ کو درست راستے پر رکھنے کے لئے موجود ہیں۔ کسی وقت بھی اگر وہ آپ کو پرانا لفظ بولتے سُنیں تو فوراً اس غلطی کو پکڑ سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر یہ لفظ ''تم پاگل ہو؟'' یا تم کچھ خفا ہو؟'' ''تمہیں ہو کیا گیا ہے؟'' وغیرہ......

168

کیا یہ بہت ضروری ہے کہ ہم اپنے منفی جذبات کی شدت کو ہمیشہ کم کریں؟ ''بالکل بھی نہیں! ہر انسانی جذبہ اپنی جگہ اہم ہے۔ مثلاً کچھ لوگوں کو غصہ میں آنے کی ضرورت اس لئے بھی ہوتی ہے کہ اس سے وہ اپنا قد بڑھانا چاہتے ہیں۔ تاہم یہ بھی ہم نہیں چاہتے کہ اس عمل کے آغاز ہی میں کہ جب ہم درست الفاظ کی عادت اپنا رہے ہوں تو پھر کسی منفی اور شدید نوعیت کا کوئی شدید طرزِ

عمل اختیار کریں، جبکہ ابھی نہ صرف یہ غیر موزوں ہیں بلکہ اِن کی ضرورت بھی نہیں ہے۔ ہمارا ہدف تو یہ ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں دُکھ درد کو کم کر کے خوشیاں اور لُطف حاصل کر سکیں۔

169

اپنی لُغت میں تغیر و تبدل کے ذریعہ نہ صرف ہم اپنے تکلیف دہ رجحانات کا خاتمہ کر سکتے ہیں بلکہ اس سے ہماری خوشیوں اور لُطف اندوزی میں بھی اضافہ ممکن ہے۔ درج ذیل مشق کے زریعہ آپ اپنے مثبت جذبات پر مبنی تجربات کی شدت کو بڑھائیں:

(1) تین ایسے الفاظ یا تشریحات لکھیں جو آپ بڑی باقاعدگی سے اپنی مثبت حالت بیان کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ کیا یہ کسی حد تک غیر متاثر کُن ہیں؟

(2) تین ایسے الفاظ یا تشریحات سوچیں، جو آپ کو بالکل مسحور کر دیں۔

(3) اپنے تین ایسے دوستوں سے مدد لیں جو آپ کو آپ کے معیار کی بلندی پر لے جا سکیں مثال کے طور پر، کیا آپ اس میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ یا آپ بالکل بھی اپنے بس میں نہیں ہیں؟ کیا اس سے آپ کو خوشی ملتی ہے؟ کیا آپ فرحت محسوس کرتے ہیں؟ یا آپ مشتعل ہیں؟ اگر آئندہ دس روز تک اِن سے خود کو اُونچا اُٹھانے میں مدد مل سکے تو آپ پھر اِن نئے الفاظ کو موثر انداز میں استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

170

الفاظ ہمارے جذبات پر بڑے طاقتور اثرات مرتب کرتے ہیں۔ الفاظ کے وہ مجموعے جو ہم اکثر استعمال کرتے ہیں وہ استعارے یا تشبیہات کہلاتے ہیں۔ اِن سے غیر معمولی اور دھماکہ خیز اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، ''میں جون سے ناراض ہوں۔'' اس کے بجائے اگر آپ یہ تشبیہہ استعمال کریں کہ ''جون نے میری پیٹھ میں خنجر گھونپا ہے؟ اِن میں سے کس بیان کی شدت زیادہ ہے؟ بلاشبہ ''خنجر گھونپنے'' کا خیال ہی آپ پر بڑا گہرا اثر چھوڑے گا۔ آپ جب بھی کوئی تشبیہہ استعمال کرتے ہیں تو آپ اپنی کیفیت کی بالکل صحیح ترجمانی نہیں کر رہے ہوتے...... لیکن یہ کیسے کچھ مختلف لگتا ہے؟ ہمارے اکثر استعارے حقائق سے بہت دور اور مختلف ہوتے ہیں۔ کیا ''جون نے واقعی ایسا کیا تھا؟'' شائد اُس نے اپنا کوئی وعدہ توڑا ہو یا نہ نبھا سکا ہو۔ لیکن

http://muftbooks.blogspot.com/

اس میں اور پیٹھ میں خنجر گھونپنے میں تو بہت بڑا فرق ہے۔ کیا ایسا نہیں ہے؟ آپ اپنے تکلیف دہ اور انتہائی پریشان کن تجربات کو بیان کرنے کے لئے کونسے استعارے استعمال کرتے ہیں؟

171

سیکھنا، آپ کے کچھ نئے اور کچھ پرانے تجربات کے مابین ایک تعلق قائم کرنے کا عمل ہے۔ ایک طریقہ یہ بھی ہے اس کا تقابلی جائیزہ لینے کے لئے کوئی استعارہ استعمال کیا جائے۔ کسی بھی قسم کے روحانی عقائد سے قطع نظر زیادہ تر لوگ اس بات پر متفق ہیں کہ یسوع مسیح ایک قابلِ قدر اُستاد تھے۔ وہ کیسے درس دیتے یا پڑھاتے تھے؟ وہ استعارے استعمال کرتے تھے۔ جب وہ ایک دِن مچھیروں کے پاس گئے تو اُنہوں نے یہ نہیں کہا کہ ''میں چاہتا ہوں کہ تم عیسائیوں کو بھرتی کرو'' بلکہ اُنہوں نے کہا تھا کہ ''تم آدمیوں یا انسانوں کے مچھیرے بنو۔'' اُنہوں نے مچھلی پکڑنے کا استعارہ استعمال کیا تھا (جنہیں مچھیرے پہلے سے ہی سمجھتے تھے) اُنہوں نے اس کو اپنے ایک نئے خیال سے جوڑا (عیسائیت کے بارے میں اظہارِ خیال کرتے ہوئے) اور اس طرح سے اُنہوں نے اس کام کے بارے میں فوری طور پر درس دیا تھا۔ کوئی بھی استعارہ آپ کو غلط فہمی کی تاریکی یا اندھیرے سے نکال کر لمحہ بھر میں ایک روشن اور واضح سچائی کی طرف لا سکتا ہے۔ آئیندہ اگر آپ اس کے بارے میں کچھ سمجھوتہ کر پا رہے ہوں تو یہ ضرور پوچھیں کہ یہ کس طرح کا ہے؟ کیا آپ مجھے کوئی استعارہ دے سکتے ہیں؟

172

اس کے باوجود کہ ہم استعاروں کے معنی سے ناواقف ہوتے ہیں لیکن پھر بھی ہم اپنی زندگی کے مختلف حالات کا ذکر کرتے ہوئے اکثر اوقات استعارے استعمال کرتے ہیں۔ استعارے ہماری زندگی کے نظریات کو تشکیل دیتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر میں آپ سے یہ کہوں کہ ''مجھے یہ بتائیں کہ زندگی کیا ہے؟'' تو مجھے کوئی استعارہ بتایئے، یہ کس طرح کا ہوتا ہے؟ آپ زندگی کو ایک جنگ قرار دیں گے، کوئی دوسرا زندگی کو ایک کھیل کہے گا یا پھر اس کو ایک امتحان کا نام دے گا۔ کسی اور سے پوچھیں تو وہ کہے گا کہ زندگی تو ایک رقص کی مانند ہے۔ انہیں عالمی استعارے کہا جاتا ہے جو مختلف زبانوں میں ہر جگہ بولے جاتے ہیں اور آپ کی زندگی کے تمام پہلوؤں پر ہمہ

جہت اور بیک وقت اثرانداز ہوتے ہیں۔ اگر آپ ہر شے کو اس نظریے سے دیکھیں گے کہ ''زندگی ایک جنگ ہے'' تو پھر آپ سوچئے کہ زندگی کیسی لگے گی؟ کیا یہ سخت لگے گی، کیا آپ اس میں کہیں گم ہو جاتے ہیں یا پھر مارے جاتے ہیں۔ آپ کو ہر دوسرا شخص جو بھی ملے گا، کیا وہ آپ کا دُشمن ہوسکتا ہے؟ اگر ''زندگی کوئی کھیل تماشہ ہے'' تو کیا پھر زندگی میں محض مزہ ہی مزہ ہے؟ اور اگر زندگی ایک رقص ہے تو پھر ہوسکتا ہے کہ زندگی میں کوئی قدرتی ترنم یا کوئی سُر تال ہو......!

173

آپ کے نزدیک کون سا ''استعارہ'' درست ہے، جس کو آپ استعمال کر سکتے ہیں؟ غالباً تمام استعارے مختلف اوقات میں فائدہ مند ہوتے ہیں۔ کسی وقت، جب زندگی کے بارے میں آپ کا نظریہ بہت خوش کُن ہو تو آپ زندگی کو کسی رقص سے تشبیہ دیں گے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ زندگی کو ایک مقدس سفر کے طور پر دیکھ یا محسوس کر رہے ہوتے ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے آپ کو جن تحفوں اور عطیوں سے نوازا ہے، اُن میں خواہ آپ کے اچھے دوست ہوں، بیوی بچے، اہل خانہ یا پھر سُنہری مواقع، تو پھر آپ اِن سب کی تعریف کریں گے اور اس کا سہرا آپ اپنی زندگی کے سر پر باندھیں گے۔ کبھی زندگی کو بحیثیت ایک امتحان اور ایک چیلنج کے طور پر دیکھنا بھی فائدہ مند ہوتا ہے، خصوصاً اُس وقت جبکہ آپ کو کچھ ایسی مشکلات درپیش ہوں، جن کا کوئی مثبت پہلو آپ کو نظر نہ آ رہا ہو۔ اگر آپ زندگی کو کسی اور انداز میں دیکھنا چاہیں تو آپ خود بخود صورتحال کو بالکل ہی نئے انداز میں محسوس کریں گے اور اس کے بارے میں سوچنے لگیں گے۔ آپ اور کتنے ایسے استعارے کہ زندگی کا اصل مقصد آپ کے نزدیک کیا ہے؟ کو بیان کرنے کے لئے استعمال کریں گے؟

174

کامیابی کی سیڑھی پر چڑھتے ہوئے آپ کو مختلف چیلنجوں کا مقابلہ کرنا پڑے اور آپ متواتر سوچ بچار کر رہے ہوں تو پھر آپ کے تناؤ کی کیفیت کیا ہوگی؟ بجائے اس کے کہ آپ یہ سوچیں ''مجھے اپنا سر پانی سے باہر رکھنے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے ہیں''، تو کیا آپ اُس وقت کبھی الگ محسوس نہیں کریں گے جب آپ کوئی ٹیسٹ دیتے ہوئے جہاز رانی کے بارے میں بات کریں،

بجائے جہاز اُڑانے کے متعلق، تو کیا اُس وقت حالات کے مطابق آپ کا نظریہ جہاز اُڑانے کے حوالے سے بدل نہیں جائے گا کہ آپ جہاز تو اُڑا رہے ہیں، جہاز کے عملہ میں شامل نہیں ہیں۔ آپ یہ شرط لگائیں کہ ایسا ہی ہوگا۔ آپ روزانہ جو کام کرتے ہیں، اُن کے حوالے سے آپ صورتحال کو بیان کرنے کے لئے کونسے استعارے استعمال کرتے ہیں۔ اِن سے آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے؟ آپ کون سے ایسے نئے استعارے استعمال کر سکتے ہیں، جس سے آپ کی زندگی زیادہ پُرلطف اور زیادہ متاثر کُن بن سکے؟

175

استعارے اُمید دلاتے ہیں۔ جب چیزیں بہت مدھم پڑ جاتی ہیں تو لوگ نا اُمید ہو جاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ ''اَب یہ ہمیشہ کے لئے ختم ہو رہا ہے۔'' اس سوچ کے بجائے اگر آپ کسی استعارے کی طرف متوجہ ہو جائیں تو پھر آپ کو یقین ہونے لگتا ہے کہ ''نہیں ابھی کچھ نہیں بگڑا۔'' مثال کے طور پر زندگی کے اپنے موسم، اپنے رنگ ڈھنگ ہوتے ہیں۔ ''یہ سوچیں کہ اس وقت میں موسم سرما میں ہوں یہ موسم بدلے گا۔'' یاد رکھیں کہ بعض لوگوں کو سردیوں میں سخت سردی محسوس ہوتی ہے تو وہ خود کو یخ بستہ محسوس کرتے ہیں۔ دوسروں کو لگتا ہے کہ ''اس خزاں کے بعد بہار کی آمد آمد ہے۔'' دِن کے بعد رات ہوتی ہے پھر دوسرے دِن کا سورج اُگتا ہے۔ آپ نئے بیج بوتے ہیں جن سے شگوفے پھوٹتے ہیں۔ پھر موسم گرما شروع ہوتا ہے۔ اور پھر آخر کار آپ کو نئی فصل کاٹنے کا انعام ملتا ہے۔ بعض اوقات ایسا نہیں ہوتا کہ جیسا آپ نے سوچ رکھا ہے تو بالکل ویسا ہی ہوگا۔ لیکن آپ اگر موسموں کے چکر پر بھروسہ رکھتے ہیں تو پھر آپ کو یہ بھی معلوم ہونا چاہئے کہ کہ آپ نے جو فصل بوئی تھی بالآخر آپ وہی کاٹیں گے۔

176

آپ کو اگر کبھی یہ محسوس ہوتا ہو کہ جیسے آپ کو کسی نے پیچھے سے پکڑ رکھا ہے اور کبھی یہ بھی کہ جیسے کوئی دیوار آپ کی ترقی کی راہ میں کھڑی ہوگئی ہے تو پھر آپ اُن استعاروں کو یاد رکھیں جو آپ استعمال کر رہے ہیں۔ اکثر آپ کو پتہ چلے گا کہ آپ کوئی ایسا استعارہ استعمال کر رہے ہیں جو کہ آپ کو آپ کے مسائل کے حل کے لئے مطلوب وسائل کو پانے کے لئے روک رہا ہے۔ یہ بہت

مشکل ہے کہ آپ کسی دیوار یا کسی اَن دیکھی شے سے نبرد آزما ہوں یا پھر کسی نظر نہ آنے والی چیز نے آپ کو پیچھے سے جکڑ رکھا ہے۔ خود آپ ہی نے یہ استعارہ منتخب کیا ہے کہ کسی نے آپ کو پیچھے سے جکڑ رکھا ہے۔ آپ خود ہی اس کو بڑی آسانی سے بدل ڈالیں اگر آپ کو ایسا لگ رہا ہے کہ آپ کسی دیوار سے سر پھوڑ رہے ہیں تو ایسا نہ کریں بلکہ اس دیوار میں کوئی سوراخ کر ڈالیں یا پھر اس دیوار پر چڑھ جائیں یا اس کے نیچے کوئی سُرنگ کھود یں یا پھر سیدھی طرح سے دروازہ کھولیں اور اس میں سے گُزر جائیں یا پھر آپ اس کو اپنے راستے کا پتھر بنالیں۔ آپ اپنے استعارے کو بدل کر کسی بھی بات یا حالات کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

177

مستقل مزاجی کی قوت کے بارے میں خود کو یاد دہانی کرائیں۔ ''پتھر کاٹنے'' والے کے استعارے کو مدِنظر رکھیئے۔ اُس نے کس طرح ایک جن کی طرح بہادری سے مقابلہ کیا اور چٹان پر اس قدر چھینیاں برسائیں جتنی وہ برسا سکتا تھا۔ وہ ہزاروں یا لاکھوں بار...... وہ لگاتار برساتا رہا جب تک کہ اُس کو یہ یقین نہیں ہو گیا کہ اُس نے اپنا کام کر دکھایا۔ جب تک آپ کو فوری نتائج نظر نہیں آتے تو اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ آپ کوئی ترقی نہیں کر رہے۔ پتھر کاٹنے والا مسلسل چٹان کو مارتا رہا تھا۔ یہاں تک کہ وہ دو ٹکڑے ہو گئی۔ یہ اُس کے چیلنج کا ایک مسلسل دباؤ تھا۔

آپ اس استعارے کو اپنی زندگی میں ایک مستقل طرزِ عمل کے طور پر بڑے صبر و تحمل سے کس طرح سے لاگو کریں گے یا اپنائیں گے؟

178

استعارے کو بدل کر آپ اپنی زندگی کو اُس انداز میں ڈھال سکتے ہیں جیسا کہ آپ زندگی کو دیکھنا چاہتے ہیں۔ ''میرے ایک مذاکرہ میں شریک خاتون کو ہر بات میں کوئی نہ کوئی خرابی نظر آرہی تھی۔ مثلاً کمرہ بہتر گرم ہو رہا تھا، پھر ایک دم سے بہت سرد ہو گیا، خاتون کو اپنے آگے بیٹھا ہوا شخص بہت دراز قد لگ رہا تھا۔ وہ عورت بہت سے لوگوں کے لئے مصیبت بن گئی تھی۔ لیکن یہ جان کر کہ اُس کا یہ برتاؤ اُس کے کسی عقیدے یا پھر یقین کے تحت ہے۔ میں نے اُس کے عقیدے کے بارے میں جانچ پڑتال کی کہ کیوں وہ ہر ایک کے لئے دردِ سر بن گئی تھی۔ آخر کار

میں نے اُس کو ڈھونڈ نکالا: بہت چھوٹے چھوٹے سوراخ جہاز کو ڈبونے کا سبب بن جاتے ہیں۔ اگر آپ نے یہ سوچ لیا کہ کسی مسئلے کا کوئی حل موجود نہیں تو پھر جہاز کو تو ڈوبنا ہی ہے۔ اُس عورت نے اپنے ایک نئے عالمی استعارے سے اُس مذاکرے کو تہہ و بالا کر دیا۔ آپ کا کونسا عالمی استعارہ آپ کے جہاز کو ڈبو سکتا ہے؟

179

ہم اکثر کسی ایک حوالے کے لئے استعاروں کو استعمال کرتے ہیں۔ مثلاً کام، کیا یہ کسی اور حوالے کے لئے غیر موزوں نہیں ہے، جیسا کہ ''ہمارے تعلقات''۔ میں ایک ایسے شخص کو جانتا ہوں جس نے خود کو اپنے گھر والوں سے اس قدر دُور کر دیا تھا کہ اُس کے گھر والوں کا اُس کے ساتھ کسی قسم کا کوئی واسطہ نہیں تھا۔ اُس شخص نے کبھی بھی اپنے حقیقی جذبات کا اظہار نہیں کیا تھا۔ وہ ہمیشہ گھر والوں پر اپنے احکامات صادر کرتا رہتا تھا۔ پھر آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ وہ کس طرح گذر بسر کرتا ہو گا؟ وہ شخص کس ہوائی اڈے پر ٹریفک کنٹرولر تھا اور اس کی ملازمت اس طرح کی تھی کہ وہ سب سے الگ تھلگ رہتا تھا، یہاں تک کہ کسی ہنگامی صورت حال میں بھی کہیں پر بھی اُس کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا تھا۔ ہوا بازوں کو متنبہ کرنے کے بجائے وہ انہیں صرف ہدایات جاری کرتا تھا اور اُس کا یہ کام محض کنٹرول ٹاور تک ہی محدود ہوتا تا کہ اپنے گھر کے اندر بھی اُس نے اپنا ہی طریقہ کار اختیار کیا ہوا تھا۔ کیا آپ کے کسی، استعارے کو کسی تقابلی صورتحال میں تبدیلی کی ضرورت ہے؟ کیا آپ اپنے کسی دوست کو اس بارے میں معلومات دیں گے؟

180

اپنے استعارے دریافت / تلاش کریں اور درج ذیل مشق کے ذریعہ انہیں اپنے بس میں کریں:

(1) آپ اپنی زندگی کے لئے چند استعارے لکھیں۔ اپنی اس فہرست کا جائزہ لیں اور خود سے پوچھیں ''اگر زندگی ایسی ہی ہے تو پھر میں اس کو کیسے محسوس کرتا ہوں؟'' اس استعارے سے کیا فائدے یا نقصان تخلیق پاتے ہیں؟

(2) ایسے دو استعارے لکھیں جنہیں آپ اپنی زندگی کے کسی ایک یا پھر دو پہلوؤں سے

جوڑتے ہیں۔ مثلاً آپ کا کاروبار یا آپ کے تعلقات۔ کیا یہ استعارے بااختیار بنانے والے ہیں؟ یا پھر بے اختیار کر دینے والے۔ اِن سے باخبر رہتے ہوئے آپ کو انہیں بدل ڈالنے میں مدد مل سکتی ہے۔

(3) کچھ ایسے نئے بااختیار بنانے والے استعارے تخلیق کریں، جو آپ کی زندگی کے ہر پہلو کا احاطہ کر سکیں۔

(4) آپ یہ فیصلہ کریں کہ آپ آئندہ تین دِن تک اپنے نئے استعاروں کے تحت رہیں گے، خود کو متواتر یہ یاد دلاتے رہیں کہ کاروبار اس طرح کا ہوتا ہے......

181

کسی وقت استعارے دوسروں کی مدد کرنے کا بہترین ذریعہ ثابت ہوتے ہیں۔

جب میرا بیٹا جوش 6 سال کا تھا تو اُس کا ایک دوست فوت ہو گیا۔ وہ روتا ہوا گھر آیا ''میری جان!'' میں نے اُس سے کہا، ''مجھے معلوم ہے کہ تمہیں کیا محسوس ہو رہا ہے اور اس لئے تم اَب ایک کیٹرپلر (گھاس کے کیڑے) ہو۔'' اس سے جوش کا رجحان ٹوٹ گیا۔ میں بتاتا ہوں کہ یہ کیسے ہوا؟ جب یہ گھاس کا کیڑا ایک خول میں خود کو بند کرتا ہے تو یوں لگتا ہے کہ جیسے وہ مر رہا ہو لیکن درحقیقت ہوتا کیا ہے؟ میں نے جوش سے پوچھا...... ہاں...... وہ ایک تتلی میں تبدیل ہو رہا ہوتا...... جوش نے کہا...... ''یہ بالکل درست ہے کیونکہ اس طرح سے ایک نئی زندگی کا آغاز ہوتا ہے...... اَب تم اپنے اُس دوست کو اس لئے نہیں دیکھ پاؤ گے کہ وہ تمھارے سر پر تتلی بن کہ اُڑ رہا ہوگا۔ وہ ہمیشہ اور پہلے سے بھی زیادہ خوبصورت اور طاقتور ہوگا۔'' کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمیں یہ یقین کرنا پڑتا ہے کہ صرف یہ خدا ہی جانتا ہے کہ وہ کب وہ وقت آئے گا جب ہم تتلیاں بنتے ہیں۔

ساتواں حصّہ

عمل کے اشاروں کا استعمال

جذبات

''جذبات کے بغیر اندھیرا، اُجالے میں نہیں بدل سکتا اور نہ ہی مُردہ دِلی کو حرکت پذیری میں بدلا جاسکتا ہے۔''

(کارل یونگ)

182

آپ اپنے کام جذبات کا منبع ہیں آپ کسی وقت بھی نئے جذبے تخلیق کر سکتے ہیں یا ان میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔

اس لئے ہم ایسا کیوں نہیں کر سکتے؟ ہم میں سے اکثر کے لئے افسردہ ہونا فطری ہے لیکن بہتر محسوس کرنے والی بھی تمہارے پاس بہت سی وجوہ ہیں لیکن بہتر محسوس کرنے کے لئے بہانے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو صرف فیصلہ کر کے خوش رہنا ہے کیونکہ آپ کو کسی چیز یا کسی شخص کا انتظار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

183

منفی جذبات کا مقابلہ کرنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟ بہت سے جذبات ایسے ہیں جن کا غیر موثر جواب ملتا ہے۔ آپ اپنے جذبات کو نظر انداز کر سکتے ہیں، کیونکہ یہ کبھی کہیں نہیں جاتے۔ آپ اُنہیں دبا بھی سکتے ہیں، لیکن وہ کسی اور انداز یا پھر کسی اور راستے سے سر اُٹھاتے ہیں اور پھر خود پر متاسف بھی ہوتے ہیں۔ لیکن اس سے کچھ بھی بہتر ہونے والا نہیں ہے۔ آپ یہ کہہ کر مقابلہ آرائی کر سکتے ہیں کہ ''میرا خیال ہے کہ اس سے آپ کو بُرا لگا ہوگا لیکن مجھے اس سے بدتر لگا'' بالکل ایسا ہی ہے۔ بہتر یہ ہوگا کہ اِن کا مقابلہ انہیں صورتحال کے مطابق تبدیل کر کے کیا جائے۔ اس کا کوئی حل تلاش کریں۔ آپ اپنے جذبات سے سیکھ کر اپنی اور اُن سب کی زندگیوں کو بہتر بنا سکتے ہیں اور آگے بڑھا سکتے ہیں کہ جن کو بدلنے کے آپ حقدار ہیں۔

184

یہ بخوبی سمجھ لیں کہ تمام جذبات ہمارے کام آتے ہیں۔ وہ بھی جن کے بارے میں کبھی آپ نے سوچا تک نہیں تھا کہ وہ محض جذبات نہیں اور وہ عمل پیرا بھی ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ بہت زیادہ پریشان ہوں اور ذہنی خلجان میں مبتلا ہوں (ہم بعدازاں اس کے متعلق زیادہ تفصیل سے جانیں گے) تو پھر آپ کو یقین ہے کہ صورتحال بہتر ہو سکتی ہے، لیکن نہیں ہوتی یہ کسی عمل کی بارآوری ہے، جو آپ کو یہ بتاتی ہے کہ کچھ ہے جس کو آپ بہتر بنا سکتے ہیں یا بنانے کے

لئے کوششیں کر سکتے ہیں۔ یہ منفی جذبات آپ کے لئے ''تحفہ'' ہیں۔ اگر آپ انہیں موثر انداز میں سوچیں آج سے آئندہ کے لئے جس کو آپ منفی جذبہ خیال کرتے تھے، اس کے بارے میں سوچیں اور اس کو آپ عمل کے لئے ایک بلاوا یا عمل کے لئے ایک اشارے کے طور پر سوچئے!......

185

آپ اگر اپنی زندگی میں کسی بات یا صورتحال میں کوئی تکلیف یا کسی قسم کی پریشانی محسوس کریں تو پھر اس کی وجہ آپ کا وہ نظریہ حیات ہے جس کے تحت آپ چیزوں کو دیکھتے ہیں یا پھر اُن باتوں کے نتائج ہیں جو کہ آپ سے سرزد ہوئے (آپ کی کوئی موجودہ سوچ اور موجودہ عمل)۔ ہم انہیں طرزِ عمل یا طریقِ کار کہہ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس طرح سے اچھا محسوس نہیں کر رہے تو پھر یا تو آپ اپنا مرکز نگاہ بدلیں یا پھر نظریہ، یا پھر ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ جو کچھ کر رہے ہیں، اُس کو بدل ڈالیں ...... یہ ہے آپ کا طریقۂ کار! تو پھر دیکھیئے گا آپ فوری طور پر اپنی جذباتی کیفیت میں کیا تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ اپنے شریک حیات کے ساتھ بات چیت اور میل جول کے نئے طریقے دریافت کریں۔

186

جب کبھی آپ کوئی تکلیف دہ جذبہ محسوس کریں تو اِن پانچ اقدام پر فوری طور پر عمل کرتے ہوئے اِن سے سیکھیں اور عمل کے اِن اشاروں کو اپنے استعمال میں لائیں:

(1) اس بات کی نشاندہی کریں کہ آپ حقیقتاً کیا محسوس کر رہے ہیں؟ (2) اپنے جذبات کا اعتراف اور تعریف کریں۔ یہ جان لیں کہ زندگی کے کسی موڑ پر انہی جذبات نے آپ کو سہارا دے کر بڑے مثبت انداز میں آپ کو عمل کی دعوت دی تھی۔ (3) متجسس ہوں ...... یہ تسلیم کریں کہ یہ جذبہ آپ کو کسی تبدیلی کا پیغام دے رہا ہے۔ کیا آپ کو اپنے نظریہ اور طریقِ کار میں کسی تبدیلی کی ضرورت ہے؟ (4) خود پر اعتماد رکھیں۔ آپ فوری طور پر اس جذبے کے ساتھ سمجھوتہ کر پائیں گے۔ کیونکہ آپ نے ماضی میں بھی بالکل ایسا ہی کیا تھا۔ یاد کریں کہ ایک وقت ایسا بھی تھا کہ جب آپ نے بڑی کامیابی کے ساتھ اس جذبہ کو کام میں لاتے ہوئے جو سیکھا تھا وہ آج اور آئندہ بھی آپ کے لئے ایک مثال بن گیا ہے۔ (5) پُرجوش رہیں اور عمل کریں۔

187

اپنے جذبات کے بارے میں پُرتجسس ہونا بہت دُشوار ہوسکتا ہے، جب آپ کے لئے کڑا وقت ہو۔ درج ذیل چار سوالات دیئے جارہے ہیں کہ آپ خود اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ وہ راستہ اختیار کرسکیں، جس پر چلتے ہوئے آپ اپنے عمل کے اشاروں سے کو استعمال کرتے ہوئے اُن سے سیکھیں۔

(1) درحقیقت اس وقت میں کیسا محسوس کرنا چاہتا ہوں؟

(2) میں جو کچھ بھی محسوس کرتا چلا آرہا ہوں اُس کے بارے میں محسوس کرنے کے لئے مجھے کیا یقین کرنا ہوگا؟

(3) میں کیا حل تخلیق کرنا چاہتا ہوں کہ جس کو میں اس وقت کر دکھاؤں؟

(4) میں اس سے کیا سیکھ سکتا ہوں؟

188

اپنی اُس صلاحیت پر بھروسہ کریں جس کے تحت آپ کسی منفی جذبے کا مقابلہ کرسکیں۔ وہ وقت یاد کریں جب آپ نے بالکل ایسا ہی محسوس کیا تھا۔ اس بات کو مانیں کہ آپ نے پہلے بھی بڑی کامیابی سے کسی ایسے جذبے کا مقابلہ کیا تھا۔ کیا آپ کو وہ وقت یاد ہے کہ آپ مایوسی کا شکار تھے لیکن آپ نے اپنی حالت بدل ڈالی تھی۔ تب آپ اس قدر انتشار کی کیفیت میں بالکل بھرے ہوئے اور ہیجان زدہ تھے لیکن آپ نے دوبارہ وہی حکمت عملی اختیار کی کیا اَب آپ مطمئن ہیں؟ اپنے ماضی کے اس کامیاب عمل کو اپنے لئے مشعلِ راہ بنائیں کہ تب آپ نے کیا کیا تھا کہ جس کا اتنا اثر ہوا کہ آپ کا کام بن گیا۔ کیا آپ نے اپنا مرکزِ نگاہ بدل ڈالا تھا؟ کیا آپ نے اپنے آپ سے کوئی بہتر سوال کیا تھا؟ کیا آپ نے اپنی نفسیات کو بدلتے ہوئے اپنا کوئی رجحان توڑا تھا یا اس میں مداخلت کی تھی؟ کیا آپ نے سیر پر جانا شروع کیا تھا؟ کسی بہت متوازن انداز میں کسی ردِ عمل کا اظہار کیا تھا؟ اگر پھر سے ایسے جذبوں کو محسوس کررہے ہیں تو پھر دوبارہ اپنے ماضی کی اُسی حکمتِ عملی کو دھرائیں۔

http://muftbooks.blogspot.com/

189

کسی بہت زیادہ دُشوار صورتحال کا مقابلہ کرنے کے لئے جس میں کہ منفی جذبات شائد آئندہ بھی مدد کرسکیں اپنے ذہن کو اس صورتحال کے لئے آمادہ کرتے رہیں۔ دیکھیں، سُنیں اور محسوس کریں کہ آپ آسانی سے اس کا مقابلہ کیسے کررہے ہیں، تاوقتیکہ آپ کی یہ عادت پکی ہوکر آپ میں رچ بس نہ جائے، اس یقین کی پختگی کے ساتھ کہ آپ کی زندگی میں آنے والی ہر مشکل کا مقابلہ آپ بڑی خود اعتمادی سے کرپائیں گے۔

190

میرا فلسفہ ہے کہ ''کسی بلا کو اُسی وقت مار ڈالو جب وہ ابھی اپنا سر ہی نکالے'' کسی بھی منفی جذبے کا مقابلہ کرنے کا بہترین وقت وہ ہے، جب آپ اُس کو محسوس کرنا شروع کرتے ہیں۔ کسی بھی جذباتی رجحان میں مداخلت اُس وقت بہت مشکل ہوجاتی ہے جب وہ اپنے عروج پر پہنچ جائے۔

191

عمل کا اشارہ نمبر ا:

ایسے جذبات جن کے باعث کوئی بھی شخص بے چینی محسوس کرے، مثلاً بوریت، بے صبری، بے اطمینانی اور کسی قدر شرمساری یہ ایسے اشارے ہیں جو آپ کو یہ پیغام دیتے ہیں کہ کہیں نہ کہیں کچھ خرابی ضرور ہے۔ یا پھر آپ کے نظریے آپ کو بے امن اور بے چین کیئے ہوئے ہوتے ہیں یا آپ کے موجودہ عمل آپ کو آپ کے ہدف پانے کے لئے مدد نہیں کررہے ہوتے۔

حل: (1) اس کتاب کے دوسرے حصہ میں آپ نے جو مہارت حاصل تھی اُس کو استعمال میں لائیں۔ یہ مہارت آپ کو جذبات میں تبدیلی کے لئے بتائی گئی تھی۔

(2) اس کی وضاحت کریں کہ اَب آپ کیا محسوس کرنا چاہتے ہیں یا پھر آپ اپنا کونسا کام مکمل کرنا چاہتے ہیں؟

(3) اپنے کاموں کو تبدیل کرلیں یا اُنہیں بہتر بنائیں۔ آپ کوئی مختلف طریقہ کس طرح

محسوس کر رہے ہیں؟ یا پھر آپ اُن نتائج کو بدل ڈالیں جو کہ اِن کاموں کی وجہ سے سامنے آ رہے ہیں۔ جیسے کہ وہ جذبات جن کا آپ مقابلہ نہیں کر پا رہے ہیں تو اس ضمن میں عمل کا اشارہ نمبر 1 کسی اور بڑی شدت کی صورت میں اُبھر آئے یا پھر یہ بھی ممکن ہے کہ عمل کا اشارہ نمبر 2

192

عمل کا اشارہ نمبر 2:

اگر ہم ایسے حالات کا مقابلہ نہیں کر پا رہے جو کہ ہمیں مضطرب یا بے آرام و بے چین کئے ہوئے ہیں تو پھر وہ خوف کی صورت میں بڑھ جاتے ہیں اور خوف کی اس کیفیت میں فکر مندی، بے چینی اور خوفزدگی جو کہ آپ کو عمل کی طرف بُلاتے ہیں تا کہ آپ اِن حالات کے لئے خود کو تیار کر لیں جو پیش آنے والے ہیں۔

حل:۔(1) آپ جس بات سے خوفزدہ ہیں یا خوف محسوس کر رہے ہیں اُس کے بارے میں سوچیں اور یہ فیصلہ کریں کہ خود کو اس کا مقابلہ کرنے کے لئے تیار کرنا ہے۔

(2) آپ اندازہ لگائیں کہ آپ کو کیا قدم اٹھانے کی ضرورت ہے کہ آپ کسی انتہائی اور ممکنہ طور پر اس صورتحال سے نبرد آزما ہو سکیں۔

(3) جب آپ نے ایک بار خود کو اس کے لئے تیار کر لیا تو پھر فکر مند یا پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ آپ خود کو تصور کریں کہ آپ ایک تسلسل کے ساتھ بڑی کامیابی سے اس صورتحال کا مقابلہ کر رہے ہیں، یہاں تک کہ آپ اپنے اندر بھرپور اعتماد محسوس نہ کرنے لگ جائیں۔

193

عمل کا اشارہ نمبر 3:

دُکھی محسوس کرنے والے کسی عمل کا اشارہ کسی نقصان کے احساس کے ذریعہ ملتا ہے۔ کچھ کھو دینے کا احساس اکثر فریبِ نظر ہوتا ہے۔ اپنا نظریہ تبدیل کریں یا ہم یہ مان لیں کہ ہماری

توقعات نامناسب رہی ہیں۔

حل:(1) آپ یہ مان/باور کر لیں کہ آپ نے کچھ ''کھویا نہیں ہے۔'' آپ کے اندر سے ایسی آوازوں کے اُٹھنے کا یہ مطلب نہیں ہوتا کہ آپ سے کوئی بھی پیار نہیں کرتا، کسی کو آپ کا خیال یا احساس نہیں۔

(2) اس صورتحال کو پھر سے خود اپنے آپ سے پوچھتے ہوئے جانچئے کہ: میں نے درحقیقت کچھ اور ''پالیا'' ہے؟ کیا میں نے اس صورتحال کو جلد بازی اور بڑی شدت سے محسوس کیا ہے اور دیکھا ہے۔

(3) آپ جس سے بھی اپنے جذبات کا اظہار کرنا چاہتے ہیں تو بڑی نفاست اور موزوں انداز میں جب بھی ضرورت ہو اپنے احساسات کی ترجمانی کریں کہ ''مجھے معلوم ہے کہ حقیقتاً تمہیں میری پرواہ ہے۔'' کیا تم اس بات کی وضاحت کرو گے کہ دراصل ہوا کیا تھا۔''

194

عمل کا اشارہ نمبر 4:

غُصے، ناراضگی، مزاحمت اور غضب ناک ہونا، بہت شدید اور بھرپور جذبات کے لئے عمل کے اشارے ہیں۔ اِن کا منبع دُکھ پہنچنے کے وہ احساسات یا ردِعمل ہیں جن کا کبھی مقابلہ نہیں کیا گیا۔ عمل کا یہ اشارہ ہمیں باور کراتا ہے کہ ہمارے کسی انتہائی اہم نوعیت کے اُصول کی خلاف ورزی ہم نے خود کی یا پھر کسی اور نے کی ہے۔

حل:(1) آپ یہ مان لیں کہ آپ کی غلط ترجمانی کی گئی ہے۔ آپ نے جس شخص پر بھروسہ کیا تھا، اُسی نے آپ کے اُصولوں کو توڑا ہے، جبکہ آپ کو معلوم ہی نہیں کہ اُنہیں توڑا گیا ہے۔

(2) یہ مان لیں کہ آپ کے اُصول کوئی صحیح اُصول نہیں تھے۔ (کسی وقت یہ مان لینا بہت مشکل ہوتا ہے)۔ (3) اپنے غصہ کی کیفیت میں آپ خود اپنے آپ سے سوال پوچھ سکتے ہیں کہ یہ سچ ہے ویسے تو یہ شخص واقعی میری پرواہ کرتا ہے۔ مجھے اس سے کیا سیکھنا چاہئے۔ میں اپنے معیاروں یا اُصولوں کی اہمیت کے بارے میں اُس کو کیسے بتاؤں؟

195

عمل کا اشارہ نمبر 5:

ہیجانی کیفیت کے عمل کے اشارے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی موجودہ صورتحال میں کوئی ترقی نہ ہونے کے باوجود، کسی سطح پر آپ کو یقین ہے کہ آپ جو کچھ بھی کر رہے ہیں۔ یہ بہتر طور پر ہوسکتا ہے، جس سے آپ بہت اچھے نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ عمل کے اس اشارے کے ذریعہ آپ کو بتایا جا رہا ہے کہ آپ اپنا انداز بدل لیں تو پھر آپ کو اپنے پسندیدہ نتائج حاصل ہوسکتے ہیں۔

حل: (1) اپنے اندر لچک پیدا کریں اور اس حقیقت کو تسلیم کریں کہ انتشار یا ہیجانی کیفیت آپ کی دوست ہے اس لئے نئے نتائج پانے کے لئے اپنا ذہن لڑائیں۔ (2) کوئی ایسا مثالی کردار تلاش کریں، کوئی ایسا فرد، جس نے کوئی ایسا راستہ اپنایا اور جس نے آپ کی ہی حسب منشا نتائج حاصل کیئے۔ آپ اُس سے سیکھئے۔ (3) آپ اپنے مثالی کردار سے متاثر ہوں کہ کس طرح چیلنج کا مقابلہ کرنے کے لئے جو کچھ سیکھا ہے کہ اس میں بہت کم قوت اور کم وقت خرچ ہوا۔ اس سے لُطف اندوز ہوں۔

196

عمل کا اشارہ نمبر 6:

یاسیت / مایوسی کا شارہ: یہ اُس تکلیف دہ احساس کے بارے میں ہے کہ آپ اس یقین کی بنیاد پر کسی کی نظروں سے گر گئے اس لئے آپ کو ہمیشہ کے لئے اُس کے سامنے سے ہٹا دیا جائے۔ عمل کا یہ اشارہ آپ کو بتا رہا ہے کہ آپ اپنی توقعات کو بدل ڈالیں۔

حل: (1) آپ پہلے یہ دیکھیں کہ آپ اس صورتحال سے کیا سیکھ سکتے ہیں؟ یا آپ اپنی توقعات بدل دیں۔

(2) اپنے لئے کسی اور بڑے متاثر کُن ہدف کا تعین کریں۔ جس کی طرف آپ فوری طور پر بڑھ سکیں۔

(3) آپ یہ مان لیں کہ آپ جلد دیکھیں گے کہ وہی باتیں جن سے آپ دلبرداشتہ ہوگئے۔ وہی چیلنج ہی تھیں۔

(4) بڑے صبر و تحمل سے کام لیں اور اپنے احساسات کا ازسرِ نو جائیزہ لیں کہ درحقیقت آپ کیا چاہتے ہیں؟ پھر سے کوئی نیا منصوبہ تیار کریں تا کہ آپ اپنا ہدف پا سکیں۔ کسی ایسے رویے کی آبیاری کریں کہ جس سے مستقبل میں آپ مثبت توقع کے ساتھ کچھ کر پائیں، اس بات سے قطعٔ نظر کہ ماضی میں کیا ہوا تھا؟

197

عمل کا اشارہ نمبر 7:

ضمیر کی ملامت اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ آپ نے خود اپنے سب سے اولین اور بڑے اُصول کی خلاف ورزی کی ہے۔ آپ اس غلطی کو درست کرنے کے لئے فوری طور پر کوئی قدم اُٹھائیں اور آئیندہ اس کا اعادہ نہ کریں اس عمل سے آپ اندرونی طور پر مضبوط ہوں گے اور یک جہتی اور یگانگت کا احساس آپ کو کسی بھی اُصول کی خلاف ورزی کرنے سے روکے گا۔

حل: (1) سب سے پہلے تو آپ اپنی غلطی کو تسلیم کریں کہ آپ نے اپنے ہی اُصول کو توڑ ڈالا۔

(2) اس بات پر قائم رہیں کہ آئیندہ آپ اس کو نہیں دھرائیں گے: اس کے لئے ذہنی اور جذباتی طور پر ریہرسل کریں کہ آئیندہ کوئی ایسی نوبت آئے۔ آپ کو اپنا کوئی اصول توڑنے کے بجائے کیا کرنا ہے؟ کیسے اپنا کوئی معیار قائم رکھنا ہے؟

(3) ضمیر کی ملامت میں ہرگز بھی گرفتار نہ ہوں، کیونکہ اسی کو استعمال کرتے ہوئے آپ اپنی پہلے والی صورتحال میں لوٹ آئے ہیں۔ اس کو جانے دیں۔ خود کو موردِ الزام ٹھہرا کر آپ اپنی یا کسی اور کی کوئی مدد نہیں کر سکتے۔

198

عمل کا اشارہ نمبر 8:

کوتاہی ایک ایسا اشارہ ہے کہ جو آپ کو یہ بتاتا ہے کہ آپ اس وقت جو بھی کام کر رہے ہیں اس کو خوش اسلوبی سے انجام دینے کے لئے آپ کے پاس وہ معلومات، سمجھ بوجھ حکمت عملی اور خود اعتمادی موجود نہیں جو کہ اس کے لئے بہت ضروری ہیں۔ اس صورتحال کو ''مزید وسائل اکٹھا کرنے کا عمل'' کہا جاتا ہے۔

حل: (1) ہوسکتا ہے کہ آپ نے اپنی کارکردگی کا صحیح اندازہ لگانے کے لئے کوئی موثر طریقہ نہ اپنایا ہو۔ آپ اپنے آپ سے پوچھیں کہ ''کیا اس کام کو انجام دینے کے لئے میرے پاس وہ قابلیت ہے جو اس کام کے لئے ضروری ہے؟'' یہ محض میرا اپنا نظریہ ہے کہ میں اپنے اندر کوئی کمی یا کوتاہی محسوس کر رہا ہوں؟''

(2) اگر آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ واقعی آپ کے اندر وہ مہارت یا ہنرمندی نہیں کہ آپ اس قسم کی صورتحال کا مقابلہ کر پائیں تو پھر آپ اپنے اندر کوتاہی یا کمی کو سراہیں کہ جس نے آپ کو بہتر کارکردگی کے لئے ''بلاوا'' دیا۔

(3) اپنے لئے کوئی ایسا مثالی کردار تلاش کریں جس نے اس ضمن میں کسی مثالی اور نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کیا ہو۔ کوئی ایسی سادہ لیکن پُراثر باتیں اپنائیں جنہیں آپ فوری طور پر اپناتے ہوئے بھرپور طور پر کام کر سکتے ہیں۔

199

عمل کا اشارہ نمبر 9:

بربادی، رنج، یاسیت اور بے بسی پر قابو پانے کے لئے عمل کے اشارے اُس وقت ملنے لگتے ہیں، جب ہم یہ سوچ رہے ہوتے ہیں کہ ہمارے ساتھ جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ اَب ہمارے بس میں نہیں ہے۔ ہمیں اس قسم کی صورتحال کو سب آسان اور عام نوعیت کے اقدامات کے ذریعے ختم کرنا ہوگا۔

حل: (1) یہ فیصلہ کریں کہ وہ کونسی بہت ضروری باتیں ہیں، جن پر آپ کو اپنی بھرپور توجہ مرکوز کرنی ہے۔

(2) اس ضمن میں ترجیحی بنیادوں پر انتہائی ضروری اقدامات کو دیکھیں جو کہ ترقی کرنے کے لئے اہم ہیں۔ اِن کے ذریعہ آپ حالات کو اپنے بس میں کرنے کی صلاحیت اور سوجھ بوجھ پیدا کر سکتے ہیں۔

(4) اپنی فہرست میں شامل پہلے کچھ سادا سے اقدامات پر عمل کریں۔

رنج وغم جیسے گھیراؤ کر دینے والے جذبات کا مقابلہ کرنے کے لئے آپ اس پر توجہ دیں کہ آپ کس بات کو اپنے بس میں کر سکتے ہیں۔ اس بات کو مان لیں کہ اِن سب حالات کے پیچھے ضرور کوئی نہ کوئی بے اختیار بنا دینے والے معنی پوشیدہ ہیں۔ یاد رکھیں زندگی میں جو کچھ بھی ہوتا ہے اُس کی کوئی نہ کوئی وجہ اور کوئی نہ کوئی مقصد ضرور ہوتا ہے جو کہ بلا آخر آپ کے کام آتا ہے۔

200

عمل کا اشارہ نمبر 10:

تنہائی کے لئے عمل کا اشارہ آپ کو بتا رہا ہوتا ہے کہ آپ کو لوگوں سے تعلقات جوڑنے کی ضرورت ہے، تاکہ نہ صرف آپ بلکہ دوسروں کو بھی محسوس ہو کہ آپ واقعی کسی کی پرواہ کرتے ہیں اُن سے آپ کو لگاؤ اور محبت ہے۔ یہ اشارہ ہے کہ آپ لوگوں کو اپنائیں، اُن سے تعلقات اُستوار کریں۔

حل: (1) اس بات کو تسلیم کر لیں کہ آپ کہیں بھی جا کر کسی کے ساتھ فوری طور پر کوئی نہ کوئی تعلق جوڑ سکتے ہیں۔ ایک دوسرے کی پرواہ کرنے والے لوگ تو ہر جگہ موجود ہوتے ہیں۔

(2) پہلے آپ یہ نشاندہی کریں کہ آپ کو کس قسم کے تعلق یا رابطہ کی ضرورت ہے؟
محض دوستی، پیار و محبت یا پھر ہمدردانہ رویہ؟

(3) فوری طور پر عمل کر ڈالیں کہ آپ کے لئے کونسا تعلق زیادہ اہم ہے؟

201

آپ اس بات کو کیسے یقینی بنائیں گے کہ آپ کو عمل کے لئے کوئی نہ کوئی اشارہ ملتا رہے کہ جس کی راہنمائی میں آپ اپنے کسی ایسے رجحان کو توڑیں، جس کا کوئی وسیلہ نہیں۔ آپ ایسے رجحان کو 3x5 کے کارڈز پر لکھیں، جس کو آپ ہر جگہ اپنے ساتھ لے جاسکیں، جب بھی کوئی پریشان کن صورتحال نمودار ہوتو وہ جذبے جن کو آپ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں اُن پر توجہ دیں کہ اِن پر عمل پیرا ہونے کے لئے آپ کیا کر سکتے ہیں؟ اپنی کار کے کسی شیشے پر ایک کارڈ چپکا دیں اور تمام وقت اس کا جائزہ لیتے رہیں خصوصاً جب آپ کہیں ٹریفک کے ہجوم میں پھنس جائیں......

202

جذبے کی طاقت نمبر1:

گرم جوشی اور محبت جیسے جذبوں کی آبیاری کریں۔ ایک انتہائی خوبصورت عقیدہ اپنانے سے معجزہ رُونما ہوگا تمام قسم کے ابلاغ یا تو کسی محبت کے جواب یا کسی کو مدد کے لئے پکارنے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر کوئی آپ کے پاس غصے کی کیفیت یا پھر دُکھے ہوئے دل کے ساتھ آئے اور آپ اس کے ساتھ متواتر گرم جوشی اور محبت سے پیش آئیں تو بلا آخر اُس شخص کی حالت بدل جائے گی اور وہ پگھل جائے گا/ گی۔

203

جذبے کی طاقت نمبر2:

تعریف اور شکر گُزاری کے جذبات کی آبیاری کریں۔ یہ اُن تمام روحانی جذبات میں شامل ہیں، جن سے ہم مالا مال ہوسکتے ہیں......اور جہاں تک میں جانتا ہوں کہ یہی وہ جذبات ہیں جن سے ہماری زندگیاں بہت سنور سکتی ہیں۔ شکر گزاری کے دلپذیر رویے کو ساتھ لئے ہوئے زندگی بسر کریں۔

http://muftbooks.blogspot.com/

204

جذبے کی طاقت نمبر3:

تجسس کی آبیاری کریں اگر آپ زندگی میں واقعی کوئی ترقی کرنا چاہتے ہیں یا پھر اپنی نشوونما کرنا چاہتے ہیں تو پھر کسی بچے کی طرح سے متجس رہیئے...... متجسس لوگ کبھی بھی اُکتاہٹ محسوس نہیں کرتے۔ زندگی اُن کے لئے ایک پُر لطف لامتناہی اور دائمی ''مطالعہ گاہ'' بن جاتی ہے۔

205

جذبے کی طاقت نمبر4:

بے چینی اور جوش کے احساسات کی آبیاری کریں۔ یہ کسی بھی چیلنج کو کسی بہت بڑے موقع میں بدل ڈالنے کی طاقت رکھتے ہیں اور ہمیں ایسی بے مہار قوت بخشتے ہیں جو کہ پہلے سے بھی کہیں زیادہ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے آگے بڑھتے رہنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔ اپنے جوش کو اپنی نفسیات کے ہم آہنگ کرتے ہوئے آگ دکھائیں۔ زیادہ زور سے بولیں تیزی سے تصور کریں۔ خود کو اُس سمت میں رکھیئے جس طرف آپ بڑھنا چاہتے ہیں۔

206

جذبے کی قوت نمبر5:

لگن کی قوت کو جلا بخشتے ہوئے ارادے کی پختگی یہ بتاتی ہے کہ آپ کہیں اٹک گئے ہیں یا پھنس چکے ہیں تو پھر خود کو اس قوت سے مہمیز دیتے ہوئے آگے کی طرف کھینچیں۔ اپنے آپ کو پختہ ارادے کے ساتھ کچھ کر دکھانے کی حالت میں رکھیئے!

207

جذبے کی طاقت نمبر6:

اپنے اندر لچک پیدا کریں اگر کامیابی کی ضمانت کے طور پر صرف ایک جذبے کی آبیاری کی جائے تو پھر یہ وہی صلاحیت ہے کہ جس سے آپ اپنے اندر تبدیلی پیدا کر سکتے ہیں۔ درحقیقت عمل کے تمام تر

اشارے وہ پیغامات ہیں جو کہ آپ کو اس لئے دیئے گئے ہیں کہ آپ اپنے اندر لچک پیدا کریں۔ اگر آپ کی زندگی میں کبھی صورتحال آپ کے قابو میں نہ رہے اور آپ خود اُس کے سامنے قدرے بے بس محسوس کریں تو پھر اپنے اُصولوں میں لچک پیدا کرنے کی یہ صلاحیت آپ کے کام آسکتی ہے۔ وہ معنی جو آپ مختلف چیزوں سے جوڑتے ہیں اور آپ کے عمل یہ کر دکھائیں گے کہ آپ طویل المعیاد کامیابی اور ناکامی سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس میں آپ کی اپنی خوشی قابلِ ذکر نہیں ہے۔

208

جذبے کی قوت نمبر 7:

خود اعتمادی کا مسلسل تجربہ: آپ اگر کوئی بھی کام بڑی کامیابی سے کرتے ہیں تو پھر آپ آئیندہ بھی ایسا ہی کر سکتے ہیں۔ اس کے لئے آپ کو خود اعتمادی کی ضرورت ہے۔ آپ ایسے حالات اور ماحول میں بھی پُر اعتماد ہو سکتے ہیں، جس میں کام کرنے کا تجربہ آپ کو پہلے کبھی نہیں ہوا۔ ایسے موقع پر آپ کسی ایسے جذبے پر یقین رکھیں جس پر آپ کو بھروسہ ہے۔ یہ انتظار نہ کریں کہ آنے والے وقت میں یہ جذبہ اچانک کہیں سے نمودار ہوگا۔

209

جذبے کی طاقت نمبر 8:

خوش مزاجی اور شگفتگی آپ کی شخصیت کو نمایاں کرتی ہے، زندگی کو پُر لطف بناتی ہے۔ آپ کے گرد و پیش کے لوگ بھی آپ کی صحبت میں رہتے ہوئے خوشی محسوس کرتے ہیں۔ خوش مزاج بنے رہنے کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ آپ زندگی کو محض ''گلابی عینک'' سے ہی دیکھیں اور آپ ہر وقت خوشیوں کے پھول ہی بکھیرتے رہیں۔ کسی چیلنج کو ماننے سے یا قبول کرنے سے انکار کر دیں۔ دُنیا کو محض ایک نظریے سے ہی نہ دیکھنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ انتہائی غیر معمولی طور پر ذہن نہیں، کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ اگر آپ خوش باش رہیں گے اور مثبت انداز میں سوچیں گے تو مثبت پیش بنی ہوگی اور صورتحال خواہ کس قدر کشیدہ اور شدید کیوں نہ ہو، آپ میں وہ صلاحیت ہے کہ آپ اس کو خوشیوں میں بدل کر گرد و پیش کے لوگوں میں خوشیاں بانٹ سکتے ہیں۔ آپ کے بارے میں لوگوں کا تاثر یہ ہے کہ آپ راستے کی ہر رکاوٹ کا بخوبی مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

210

جذبے کی طاقت نمبر 9:

خود اپنی اہمیت کی پرورش اور نشو و نما کرنا بہت مشکل ہوتا ہے اگر آپ اپنی صحت کا خیال نہیں رکھتے تو پھر یہ مشکل ہو جاتا ہے کہ آپ اپنے جذبات سے لُطف اندوز ہوں۔ دوسری طرف بیٹھے رہنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ کی قوت محفوظ رہتی ہے کیونکہ انسان کے اعصابی نظام کی یہ ضرورت ہے کہ وہ حرکت کرنے سے قوت حاصل کرے تاکہ آکسیجن آپ کے اعصابی نظام میں تحلیل ہو پائے۔ صحت کی یہ ضرورت اُن جذبات کی اہمیت اور سمجھ پیدا کرتی ہے جن کی آپ کے جسم کو ضرورت ہے کہ آپ اپنے ہر چیلنج کو ایک موقع میں بدل سکیں۔

211

جذبے کی طاقت نمبر 10:

میں کسی ایک جذبہ کے بارے میں نہیں جانتا جو کہ حصہ داری اور شراکت سے زیادہ گہرا ہو سکتا ہے۔ یہ محسوس کرنا کہ آپ کون ہیں؟ کیسی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں؟ آپ کیا کرتے ہیں؟ کیا کہتے ہیں؟ جس سے دوسروں کو گہری اور بامعنی ترغیب مل سکی کہ جو اُن کی زندگیوں کے لئے کسی بیش بہا تحفہ سے کم نہیں۔ زندگی کا راز ہے ''دنیا'' لینا نہیں......!

212

آئندہ دو دِنوں میں کسی وقت بھی آپ کو بے اختیار بنا دینے والا کوئی جذبہ محسوس ہو تو پھر عمل کے ان اشاروں کے پیغامات سُننا یاد رکھیں۔ جذبوں کی طاقت کے تریاق کو استعمال میں لائیں۔ ان کے حل پر عمل کریں جو کہ ہر جذبے کی میراث ہیں۔

آٹھواں حصّہ

دس روزہ ذہنی چیلنج قبول کریں۔

ذہنی چیلنج اور جانچنے کا مہارتی نظام!

''انسانی ذہن جس نئے خیال کی طرف کھنچتا ہے تو پھر کبھی اپنی پہلی حالت کی طرف نہیں لوٹتا۔''

(اولیور ونیڈل ہومز)

http://muftbooks.blogspot.com/

213

تسلسل کسی سچے اور حقیقی چمپئین کی طرح ہے۔ آخر کون چاہتا ہے کہ وہ زندگی میں صرف ایک بار ہی یا پھر کبھی کبھار ہی کچھ کر دکھائے۔ کون چاہتا ہے کہ وہ محض چند لمحے ہی خوش رہے اور کبھی کبھار ہی کوئی بہترین مظاہرہ پیش کرے۔ ہم مسلسل اپنے بہترین اور تمام جذبات کا تجربہ کرنا چاہتے ہیں۔ وہ تجربے جو ہماری زندگی کو قابلِ قدر اور لائقِ تحسین بنادیں۔ چنانچہ آپ کس نوعیت کے تسلسل کو قائم رکھنا چاہتے ہیں؟ کیا یہ آپ کی عادتوں پر منحصر ہے؟ یہ جاننا کہ کیا کیا جائے کافی نہیں؟ آپ جو جانتے ہیں وہی کریں!

214

اِس قسم کی سوچ کہ جس نے ہمیں وہاں پہنچایا ہے، جہاں ہم ہیں، ہمیں وہاں نہیں پہنچاسکتی جہاں ہم جانا چاہتے ہیں۔ تبدیلی ہماری سب سے بڑی حلیف / ساتھی ہے۔ اس سے بڑھ کر اور بھی ہوں گے، خواہ افراد، ادارے، بستیاں (کمیونسٹیز) اِن کا مقابلہ کریں یا مفاہمت؟ جن کامیابیوں سے وہ لُطف اُٹھا رہے ہیں، اُن کی حکمتِ عملیوں کا جواز پیش کریں۔ اس کے لئے بالکل الگ طریق کار کی ضرورت ہے تاکہ ذاتی اور پیشہ ورانہ کامیابی کی نئی سطح دریافت کی جاسکے۔

215

کیا آپ ایک بجرا محض اس لئے خریدنا چاہتے ہیں کہ آپ اس پر بیٹھ سکیں یا پھر بالکل نئے ماڈل کا کمپیوٹر خریدنا چاہتے ہیں کہ اس کو آپ اپنی الماری میں بند کر کے رکھ چھوڑیں۔ لیکن مجھے پورا یقین ہے کہ آپ کا جواب نفی میں ہوگا کہ ایسا ہرگز نہیں ......کیا آپ یہ کتاب محض پڑھیں گے اور اس میں دیئے گئے انتہائی اہم آلات اور طریقہ کار استعمال نہیں کریں گے؟ نہیں میرا نہیں خیال کہ آپ ایسا کر سکتے ہیں: اس لئے اس حصے میں، میں آپ کی سوچ، سوچنے اور محسوس کرنے کے پرانے رجحانات اور رویوں میں مداخلت کرنے کے لئے ایک بالکل سادا سا منصوبہ پیش کر رہا ہوں، میں یہ دکھانا چاہتا ہوں کہ بااختیار بنانے والی حکمتِ عملیوں کے تحت، جو آپ پہلے بھی سیکھ چکے ہیں، انہیں عمل میں لاتے ہوئے فوری طور پر مداخلت کر سکتے ہیں۔ میں آپ کو اس بات کی

ضمانت دیتا ہوں کہ اگر آپ نے یہ منصوبہ جان لیا یا سمجھ لیا تو پھر آپ اپنے نئے جذباتی رجحانات کو مستقبل یا پائیدار کر سکتے ہیں۔

216

ہاں! یہ بالکل درست اور حقیقت ہے کہ ہم، ہوا، بارش اور موسموں کی شدتوں، تباہی و بربادی کو اپنے بس میں نہیں کر سکتے۔ اِن پر قابو پانا ممکن نہیں ہے لیکن یہ ہمارے بس میں ہے کہ ہم اپنے جہاز کے بادبان کی رسی کھول کر جہاز کا رُخ اس سمت میں موڑ سکتے ہیں جس طرف ہم اُس کو لے جانا چاہتے ہیں۔

217

میں ہر اُس کامیاب انسان کو جانتا ہوں کہ اپنے اندر کسی بھی جذباتی طوفان کے دوران بھی وہ خاموش رہتا ہے اور اس میں وہ طاقت ہوتی ہے جس سے وہ حالات کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کے بارے میں میں نے تحقیق کی ہے کہ اِن میں سے اکثر افراد کا ایک بُنیادی اصول یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے کسی بھی نقطے پر اپنے وقت کا 10 فیصد سے زائد حصہ صرف نہیں کرتے بلکہ اس مسئلے کے حل پر اپنا وقت کا 90 فیصد حصہ خرچ کرتے ہیں۔

218

آپ اپنے کسی جذباتی اور ذہنی رجحان پر کس طرح فوری طور پر قابو پاسکتے ہیں؟ آپ کوئی ایسی موثر حکمتِ عملی دریافت کرنے والے تھے جو کبھی پہلے نہیں بن سکی۔ یہ حقیقت پسندانہ اور روشن خیالی کا مرکب ہے۔ کئی سال پہلے مسائل کے حل کے بارے میں سوچنا، میری ترجیحات میں سب سے اوپر نہیں تھا۔ میرا خیال تھا کہ میں خود کو بہت پُراعتماد سمجھتا ہوں کہ میں چیزوں کو اُس نظریے سے کبھی نہ دیکھوں اور اس حقیقت سے انکار کروں کہ وہ پہلے سے بہتر ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ زندگی ایک ترازو کی طرح ہے۔ اگر ہم کسی باغ میں جڑی بوٹیوں کو گہرائی میں جڑ پکڑتے دیکھتے ہیں تو ہم یہ سمجھ بیٹھتے ہیں کہ سب خراب ہوگیا۔ اسی طرح باغ کو یہ سمجھنا کہ ٹھیک نہیں ہوسکتا غلط ہے۔ اصل چیز توازن ہے۔ (1) صورتِ حال جیسی ہے اس میں ویسی ہی دیکھیں۔ (2) زیادہ بہتر انداز میں رکھیں۔ (3) اسے دیکھنے کا نیا انداز اپنائیں۔

219

ایک اہم قدم ہمیں یہ بھی اُٹھانا ہے کہ ہم اپنے ذہن کے باغیچہ سے اِن ''جڑی بوٹیوں'' کو نکال پھینکیں۔ وہ قدم یہ ہے کہ ہم اپنے محدود ہونے والے رجحانات میں مداخلت کریں۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم دس روزہ ذہنی چیلنج قبول کریں۔ اس لئے یہ اپنے خیالات پر شعوری طور پر قابو پانے کے عمل کا ایک سُنہری موقع ہے۔ ہم تمام ایسے رجحانات کا خاتمہ کرڈالیں جو منفی اور تباہ کرنے والے ہیں۔ یہ چیلنج بہت آسان ہے۔ آئندہ دس روز کے لئے فوری طور پر شروع کردیں۔ آپ اپنے تمام ذہنی اور جذباتی پہلوؤں پر قابو پانے کا عہد کریں۔ ابھی اس بات کا فیصلہ کریں کہ آپ کسی بھی قسم کے ایسے خیالات اور جذبات ہیں کہ جڑی بوٹیوں نے پودوں کی جڑوں کو ختم کردیا لہٰذا باغ تو اُجڑ گیا۔ حالانکہ یہ ہماری خام خیالی یا پھر فریب نظر ہے کہ ہم محض چیزوں کو سطحی طور پر دیکھ کر غلط رائے قائم کرلیتے ہیں۔ راہنمائی کرنے والے اپنی سوچ اور پرکھ کے ترازو میں توازن قائم رکھتے ہیں۔

(1) آپ صورتحال کو اُسی نظر سے دیکھیں کہ جیسی وہ ہے (اُس کو اس سے زیادہ خراب نہ دیکھیں)۔

(2) اس کو اِس سے بہتر طور پر دیکھیں جیسی کہ وہ درحقیقت ہے۔

(3) اپنے نظریہ کو آپ اُسی طرح سے بنائیں جیسا کہ آپ اُسے دیکھتے ہیں۔

220

دس روزہ ذہنی چیلنج: اِن دس دِنوں میں اُس مقام پر قیام پذیری پر آپ کو خوش آمدید جہاں آپ نے پہلے کبھی قیام نہیں کیا۔ اس کھیل کے اُصول درج ذیل ہیں:

(1) آئندہ دس نتیجہ خیز دِنوں میں کسی قسم کے بے بُنیاد اور بلا وجہ خیال یا احساس کو اپنے ذہن میں بسیرا نہ کرنے دیں۔ اس کے علاوہ ایسے سوالات، کیفیت، استعاروں اور تشبیہات میں ملوث نہ ہوں جو کہ خراب صورتحال پیدا کرنے کے ذمے دار ہیں۔

(2) آپ جب بھی خود کو کسی منفی بات کی طرف متوجہ ہوتے یا سوچتے ہوئے پکڑیں تو اپنی توجہ فوری طور پر ہٹانے کے لئے کوئی ایسی مہارت اور تکنیک استعمال کریں جو آپ

پہلے سیکھ چکے ہوں۔ دس روز تک اپنے اندر بسیرا نہیں کرنے دیں گے جن کی کوئی بنیاد یا منبع نہیں۔ خود کو اِن میں ملوث کرنے سے گریز کریں۔

اس ضمن میں مسائل کا حل تلاش کرنے والے سوالات سے شروع کریں جو کہ آپ کا ''پہلا حملہ'' ہوگا۔

(3) سیر روز صبح، خود کو کامیابی کے لئے تیار کرنے کی خاطر آپ آئندہ دس روز اپنے آپ سے صبح کے قوت بخش سوالات پوچھیں۔

221

دس روزہ ذہنی چیلنج: (جاری ہے)۔

(4) آئندہ کے دس نتیجہ خیز دِنوں کے لئے آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی توجہ مسائل پر نہیں بلکہ مسائل کے حل پر ہے۔ جس لمحے بھی آپ کو ممکنہ چیلنج درپیش ہو آپ فوری طور پر اس کے ممکنہ حل پر توجہ مرکوز کردیں۔

(5) اگر آپ خود کو کسی بلاوجہ یا بے بُنیاد خیال یا احساس میں ملوث ہوتے ہوئے پکڑیں تو اپنا سر نہ پیٹیں۔ اگر آپ اِن میں ملوث ہوتے رہے تو پھر آپ کے لئے ضروری ہے کہ آپ اگلی صبح تک کا انتظار کریں اور پھر وہیں سے اگلے دس روز کا دوبارہ آغاز کریں، اس سے قطع نظر کہ آپ نے پہلے ہی کتنے دِن اس پر لگادیئے ہیں۔

222

کیا آپ اس کے لئے تیار ہیں کہ آپ زندگی کی طرف کوئی نیا رُخ اختیار کریں؟ اس دس روزہ وعدے کا آغاز آپ تب تک نہ کریں کہ جب تک آپ کو پورا یقین نہ ہوجائے کہ اس کو آپ اپنا پورا وقت دیں گے۔ یہ چیلنج کمزور دل والوں کے لئے ہرگز نہیں ہے۔ یہ اُن افراد کے لئے ہے جو خود کو اور حقیقی معنوں میں اپنے اعصابی نظام کو با اختیار بنانے والے نئے جذبات کے رجحانات کے عادی بنانے کے لئے پیش کرچکے ہیں تاکہ وہ کامیابی کی بلندیوں تک جا پہنچیں۔ یہ اُن کے لئے ہے جنہوں نے یہ ٹھان رکھی ہے کہ وہ ہر وہ بات اور ہر وہ کام کرکے دکھائیں جو اُنہوں نے سیکھے ہیں مثلاً NAC کے سوالات، صورتحال میں تبدیلی کرنے کی لُغت، استعارے و تشبیہات

اپنی توجہ تبدیل کرنا اور نفسیات، جو کہ اُن کے روزمرہ کے تجربات کا حصہ ہیں۔

223

آپ کیسے اس بات کو یقینی بنائیں گے کہ آپ دس روزہ چیلنج جیسی ایک اضافی قوت کو برداشت کرنے اور اس پر عمل پیرا ہونے کو تیار ہیں۔ اپنے دوستوں، گھر والوں اور رفقائے کار میں یہ اعلان کر دیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں؟ خود کو راہِ راست پر رکھنے کے لئے ایک فہرست بنائیں کہ آپ کس کس طرح کی حمائیت اور مدد چاہتے ہیں؟ اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ آپ اپنا کوئی ساتھی تلاش کریں جو کہ آپ کے ساتھ دس روزہ چیلنج قبول کرنا چاہتا ہو۔ یہ نہائیت عمدہ خیال ہے کہ جب آپ دس روزہ ذہنی چیلنج میں مصروف ہوں گے تو اپنے پاس کوئی نوٹ بُک یا کاپی رکھیں۔ تاکہ آپ یہ ریکارڈ کرتے جائیں کہ آپ کس طرح بے بُنیاد اور بلاوجہ کے رجحانات کا بڑی کامیابی سے مقابلہ کر رہے ہیں تو اس طرح ایک قابلِ قدر دستاویز تیار کر سکتے ہیں، تاکہ آئیندہ بھی جب کبھی آپ کو ضرورت پڑے تو آپ اس ریکارڈ یا دستاویز کا جائیزہ لے سکیں۔

224

برسوں پہلے مجھے ایک ایسی عادت پڑ گئی، جو میری زندگی کا بیش قیمت سرمایہ ثابت ہوئی: وہ عادت یہ تھی کہ میں روزانہ کم از کم 30 منٹ مطالعہ میں مشغول رہتا تھا۔ میرے ایک اُستاد روہن نے مجھے بتایا تھا کہ کوئی اچھی کتاب پڑھنا اپنا معمول بنالو کیونکہ مطالعہ سے ذہنی نشوونما ہوتی ہے۔ نت نئی راہیں اور علوم کے دروازے کھلتے ہیں۔ مطالعہ کھانا کھانے سے بھی ضروری ہے۔ بے شک آپ اپنا کوئی کھانا چھوڑ دیں لیکن مطالعہ کبھی نہ چھوڑیں اس لئے جب آپ دس روزہ ذہنی چیلنج میں مصروف ہوں اور اپنے اعصابی نظام کی صفائی کر رہے ہوں تو اس کو ایسے مواد سے غذا مہیا کریں جو کہ آپ کے وجدان کو پختگی اور روشنی دیتا ہے یہ آپ کے اُس نئے طرزِ زندگی کی طرف آپ کی راہنمائی کرے گا جو کہ اب آپ نے اپنے لئے منتخب کر لیا ہے۔ یاد رکھیئے کہ اچھے راہبر وہی ہوتے ہیں جو اچھے قارئین ہوں۔

225

دس روزہ ذہنی چیلنج آپ کے کس کام آئے گا؟

(1) کیا یہ عادت بن چکے ہوئے اُن تمام ذہنی رجحانات کو آگاہ کرے گا جن کے باعث آپ پیچھے رہ گئے ہیں؟

(2) یہ آپ کو مجبور کرے گا کہ بااختیار بنانے والے مُتبادل ڈھونڈیں۔

(3) یہ آپ کو خود اعتمادی کا ایک غیر معمولی اور غیر یقینی جھٹکا دے گا کہ آپ جب ہر دفعہ اپنی سوچ کے عمل پر قابو پانے میں لگے ہوئے ہوں گے تو یہ آپ کی صورتحال بدل ڈالے گا۔

(4) سب سے اہم یہ ہے کہ یہ وہ نئی عادتیں نئے معیار اور نئی توقعات تخلیق کرنے میں آپ کی ہر ممکن مدد کرے گا جو آپ کو آپ کی زندگی کے گہرے تجربات کی طرف لے جائے گی۔

کامیابی پیشہ ورانہ ہے: یہ چھوٹے چھوٹے ضوابط کے تسلسل کا نتیجہ ہوتی ہے، جیسے کوئی سست رو گاڑی رفتار پکڑ رہی ہو۔ اس مشق میں آپ اپنے پرانے رجحانات کا ایندھن حاصل کرتے ہیں جو کہ آپ کو ایک بے مثال تسلسل مہیا کرتا ہے۔

226

کیا یہ محض دس روزہ مشق ہی ہے؟ اگر آپ نہیں چاہتے تو پھر کبھی آپ کو اپنے پہلے والے منفی رجحانات کی طرف نہیں جانا پڑے گا۔ آپ کے لئے یہ ایک ایسا موقع ہے کہ اپنی باقی زندگی پر توجہ دینے کے لئے آپ اس کے عادی بن جائیں۔ دس روز کے لئے آپ اپنے زہریلے یا مہلک منفی رجحانات کو چلتا کریں اور اِن پر پابندی عائد کر دیں۔ اس کے بعد آپ واپس آنا چاہیں گے تو پھر آپ میرے مہمان بنیں۔ میں شرط لگانے کو تیار ہوں کہ ایک بار جبکہ آپ ممکنات سے آگاہ ہو جائیں گے تو پھر واپس مُڑ کر دیکھنا بھی آپ کے لئے نا قابلِ اعتنا یا بیزار کُن ہوگا۔ بس ذرا یہ یاد رکھیں کہ اگر آپ راستے سے بھٹکے تو آپ جانتے نہیں کہ واپس آپ کو اپنی ''شاہراہ'' پر جانے کے لئے کون سے مختلف آلات کی ضرورت ہوگی؟

227

مجھے جو چیز بہت پسند ہے، وہ ہے وہ موقع جب میں کسی انسانی رجحان کو اُلجھا کر پھر اُس کا کوئی حل پیش کروں۔ ایسا حل جو کہ واقعی انسانی زندگیوں کو بہتر بنانے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ اِن کی سطح کے نیچے تک کھنگالنا بہت ضروری ہوتا ہے، کیونکہ وہیں سے مجھے اُن کو کھولنے کے لئے کلیدی نقطے مل جاتے ہیں۔ مثلاً استعارے، عقائد وغیرہ جو مجھے تبدیلی میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ مجھے روزانہ شرلک ہومز کا کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔ ہر شخص کا اپنی اپنی جگہ پر الگ الگ پس منظر ہوتا ہے اور مجھے انسانی معموں کے ٹکڑے جوڑنے پکڑتے ہیں۔ جن سے مجھے انسانی رویوں کے ایسے ایسے بھید مل جاتے ہیں جو کہ اُن کی چُغلی کھاتے ہیں اور کسی توپ کے گولے کی طرح دھماکہ خیز ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات یہ بھید اتنے نمایاں اور واضح نہیں ہوتے۔ انہیں کھولنے کے لئے اِن پر زیادہ محنت اور تحقیق کی ضرورت پڑتی ہے۔ بالآخر یہ تمام اہم نکات کلیدی عناصر کی مدد سے عیاں ہو ہی جاتے ہیں۔ لوگوں میں یہ فرق نمایاں ہوتا ہے کہ وہ کس انداز میں کوئی وجہ پیش کرتے ہیں؟ جس طریقہ سے وہ فیصلہ کرتے ہیں کہ کئی باتوں کے کیا مطلب اخذ کئے جائیں اور اُنہیں کیا کرنا چاہئے؟ میں اس کو ''جانچنے کا مہارتی نظام'' کہتا ہوں۔

228

انسانی رویوں کو بہتر طور پر سمجھنے کی اہمیت کا اندازہ کسی استعارے کی مدد سے لگایا جاسکتا ہے۔ آپ یہ تصور کریں کہ کوئی دریا کنارے کھڑا ہے، اچانک اُس کو کوئی مدد کے لئے پکارتا ہے ایک چیخ سُنائی دیتی ہے۔ جیسے کوئی ڈوبتا ہوا شخص مدد مانگ رہا ہو۔ دریا کنارے کھڑا شخص پانی میں چھلانگ لگا دیتا ہے اور اُس ڈوبنے والے کو بچاتا ہے، جیسے ہی وہ اُسے سانس دِلا رہا ہوتا ہے اُس کچھ اور چیخیں سنائی دیتی ہیں۔ وہ شخص پھر سے اُن کی مدد کے لئے دریا میں کُود پڑتا ہے۔ اس بار وہ دو افراد کو بچاتا ہے۔ ابھی سنبھلنے بھی نہیں پاتا کہ چار لوگ پھر اُس کو مدد کے لئے پکارتے ہیں۔ اُس شخص کا باقی تمام دِن اس طرح تیز دھار بہتے پانی سے لوگوں کو یکے بعد دیگر نکالتے ہوئے گُزر جاتا ہے۔ اگر وہ صرف دریا کے اوپر والی ڈھلوان پر جاسکتا تو اُسے معلوم ہوجاتا کہ کس نے اِن تمام لوگوں کو پانی کے اندر پھینکا تھا۔

کسی ایسی صورتحال میں آپ خود کو بچانے کے لئے کیا کوششیں کریں گے؟ آپ مسائل کی اصل وجہ جان کر اُنہیں حل کریں گے یا کہ اُن کے اثرات کو جاننا چاہیں گے؟

229

ایک بار جب آپ جانچنے کے مہارتی نظام کو سمجھ لیں تو پھر آپ خود اپنے رویے پر اثر انداز ہونے کے لئے خود کو لیس کر سکیں گے یہ ایک بالکل ایسی سائنس ہے جو کہ آپ کو آپ کی زندگی کے مسائل اور مواقع کو جانچنے کے لئے آپ کی راہنمائی کرتی ہے۔ آپ کے فیصلہ سازی کے نظام کے عناصر کے متعلق آپ کی سُوجھ بُوجھ آپ کو آپ کے رویوں کو سمجھنے میں مدد دیتی ہے۔ آپ یہ پیش بینی کریں کہ آپ کس وجہ سے پیچھے کی طرف دھکیلے جارہے ہیں ہم سب مختلف اقسام کے اجزاء، مرکبات اور عناصر کے مجموعے ہیں یہی وجہ ہے کہ ہماری زندگیاں اپنی وضع قطع کے اعتبار سے منفرد ہیں یا منفرد کیوں نہیں ہیں؟

230

آپس کے تعلقات میں کسی پریشانی کا مقابلہ کرنے کے لئے کیا یہ اچھی بات نہیں ہوسکتی کہ آپ لوگوں کے رویے کو سمجھیں تاکہ اُنہیں فوری طور پر بحال کرسکیں۔ کسی بھی شادی شدہ زندگی میں یہ امر بطورِ خاص اہمیت کا حامل ہے کہ روزمرہ کی کشیدگی کو دیکھا جائے تاکہ آپ اُس تعلق کو نشوونما دے سکیں جس کی بنیاد پر آپ دونوں آپس میں ملے تھے۔ اگر آپ کے شریکِ حیات پر کام کا بوجھ یا دباؤ ہے اور وہ انتشار یا خلفشار میں مُبتلا ہے تو اس کا ہرگز یہ مطلب اخذ نہیں کرنا چاہئے کہ خُدانا خواستہ آپ کی شادی ختم ہوگئی، لیکن اس کا یہ بھی مطلب نہیں کہ آپ جس کو چاہتے ہیں اُس کی بلاوجہ حمائیت کریں اور اُس پر توجہ دینی شروع کردیں۔ آپ کسی انسان کے کردار کا محض محدود نوعیت کے کسی واقع کے باعث اندازہ نہیں لگا سکتے۔ لوگ اپنے رویے یا سلوک سے نہیں پہچانے جاسکتے بلکہ یہ سمجھئے کہ اُنہوں نے فلاں ردِعمل کیوں ظاہر کیا یا پھر اُنہوں نے ایسا کیوں کیا؟ پھر واقعی آپ اُنہیں جان جائیں گے۔

231

اگر میں نے آج کے راہنماؤں کی انتہائی گہری حکمتِ عملیوں اور عقائد کو پرکھتے ہوئے اُن سے ایک بات بھی سیکھ لی تو پھر یہ ایک ایسی جانچ ہے جس سے اعلیٰ وارفع زندگی تشکیل پا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر کامیاب لوگ وہ ہیں، جو خطرات، انعامات اور مواقع کو بہتر طور پر جانچ سکتے ہیں حالانکہ باقی لوگوں کو بھی انہی معلومات تک زیادہ بہتر رسائی حاصل ہوتی ہے۔ یہ ہے مالی مہارتی نظام اور جس کے تحت یہ فیصلہ کیا جا سکتا ہے کہ وہ اور کیا اقدامات کریں کہ جن سے اُنہیں بہتری کے مزید مواقع میسر آسکیں۔ وہ لوگ جن کے تعلقات دائمی نوعیت کے ہوں وہ اپنی جانچ میں ارفع ہوتے ہیں کہ اُنہیں اپنے شریکِ حیات کے ساتھ کسی دباؤ والی صورتحال میں کس طرح کا برتاؤ کرنا ہے وہ لوگ جو زیادہ خوش رہتے ہیں وہ اِس لئے زندگی کے مسائل کو بہتر طور پر جانچ سکتے ہیں۔ یہ ایک اچھی خبر ہے کہ آپ اپنے آپ کو کئی برسوں کی تکلیفوں سے بچا سکتے ہیں آپ اپنی اُنہی حکمتِ عملیوں کو اپنائیں جو پہلے ہی کامیاب ہیں۔

232

جب تک ہم جانچنے کے طریق کار پر کوئی کمان یا گرفت حاصل نہیں کرتے کہ وہ ہمیں اُس راستے پر ڈال دیں، جس پر چلتے ہوئے، ہم اپنی اہلیت یا قابلیت پر سوال اُٹھا سکیں۔ یہ تصور کریں کہ آپ ٹینس کھیلتے ہوئے اپنے کسی خاص فن یا مہارت کا مظاہرہ نہیں کر رہے تو لوگ بڑے بے اختیار انداز میں تبصرے کرنے لگیں گے کہ ''کتنا بُرا کھیل کھیلا جا رہا ہے!'' خود آپ محسوس کریں گے ''آج تو میں بے بس ہو گیا ہوں۔'' لیکن آپ خود کو کسی شکست خوردگی میں مبتلا نہ کریں۔ آپ کسی ایسے واقعے کی نشاندہی کریں جس میں آپ مبالغہ آرائی سے کام لے رہے ہیں کیا آپ نے کبھی اپنی ملازمت میں ایسا کیا؟ یا اپنے کسی تعلق کے ساتھ؟ آپ ابھی اس رجحان میں مداخلت کا فیصلہ کریں مثلاً اونچی آواز میں چلائیں ''مِٹا ڈالو!'' آپ اس پر توجہ دیں جو کچھ آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ اس بات کو نوٹ کریں کہ اس سے آپ کے اندر کتنی جلدی تبدیلی رُونما ہوتی ہے۔

233

کامیاب لوگوں میں کوئی عام سالقب وہ ہے جس کے بارے میں وہ مسلسل اعلیٰ قسم کی جانچ کریں۔ مثلاً کھلاڑی۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ ہاکی کا کھلاڑی وائین گرسٹیر ہاکی کا بہترین کھلاڑی اور اپنی تنظیم کا مضبوط ترین رُکن ...... جب میں نے اُس سے پوچھا کہ ''تم ہاکی کے بہترین کھلاڑی ہو'' تو اُس کا جواب تھا ''نہیں''۔ اُس کو کس چیز نے اتنا مضبوط اور موثر بنایا تو اُس نے بتایا کہ جب سب باقی کھلاڑی دیکھتے تھے کہ گیند کدھر جا رہی ہے؟ تو وہ گیند کی رفتار اور اُس کے رُخ پر مزید یہ کہ دوسرے کھلاڑیوں کی حکمتِ عملی، اُن کے آگے بڑھنے کے انداز کو جانچنے پر ساری توجہ مرکوز کرتا ہے اس طرح جانچ کی مہارت اور پیش بینی کی صلاحیت سے وہ خود کو زیادہ سکور بنانے کے لئے تیار کرتا ہے۔ اگر آپ بھی اپنی تھوڑی سی پیش بینی استعمال کریں یا کام میں لائیں تو اس سے نمایاں فرق پڑ سکتا ہے۔

234

کبھی ایسا ہوا ہے کہ کسی کی بات پر آپ کو رونا آ گیا لیکن کسی اور وقت میں اُسی بات پر آپ ہنس پڑے۔ یہ صرف آپ کی اُس صورتحال کے مطابق تھا جو کہ مختلف اوقات میں مختلف تھی۔ آپ کی ذہنی وجذباتی کیفیت آپ کے مہارتی نظام کو جانچنے کا پہلا عُنصر ہے۔ اگر آپ کی یہ کیفیت مثبت اور پُراعتماد ہے تو پھر آپ جو بھی فیصلے کریں گے وہ اُس صورتحال سے قطعی طور پر مختلف ہوں گے جو کہ آپ خوف اور بے بسی جیسی کیفیت میں کریں گے اس لئے احتیاط لازم ہے۔ اس امر کو یقینی بنائیں کہ جب آپ یہ فیصلہ کر رہے ہوں کہ کیا کرنا چاہئے تو پھر آپ کو کسی قسم کے ردِعمل جیسی کیفیت کے بجائے پُراُمید ہونا چاہئے۔

235

آپ کے مہارتی نظام سے اُٹھنے والے سوالات آپ کو کسی فیصلے تک پہنچنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔ کوئی قدم اُٹھانے سے پہلے آپ باتوں کے مختلف پہلوؤں کو جانچئے۔ خود سے سوالات پوچھئے مثلاً اس کا کیا مطلب ہے؟ مجھے کسی پریشانی سے بچنے اور لطف اُٹھانے کے لئے

کیا کرنا چاہئے؟ خواہ آپ کچھ کریں یا نہ کریں آپ کے سوالات اُس پر ضرور اثر انداز ہوتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے کسی دوست کے ساتھ کوئی دِن گزارنا چاہتے ہیں یا کہیں جانا چاہتے ہیں تو پھر کیا آپ عادتاً ایسا سوچ رہے ہوتے ہیں اگر میں نے اُس کو باہر جانے کو کہا تو ایسا نہ ہو کہ وہ میری پیشکش کو ٹھکرا دے۔'' اور اگر ایسا ہے تو پہلے خود کو جانچیں کہ آپ کسی ایسے موقعہ کو کیوں گنوا دیتے ہیں؟ اگر آپ یہ سوال پوچھیں کہ کیا یہ بہتر نہیں ہوگا کہ ''میں اُس شخص سے پہلے خود مل لوں تا کہ اس کے ساتھ مل کر مجھے زیادہ لطف اٹھانے کا موقع مل سکے''۔ ان سوالات سے یقیناً آپ خود کو بہتر محسوس کریں گے۔

236

ہم سب چاہتے ہیں کہ ہمیں مُسرت اور خوشی زیادہ اور دُکھ درد کم ملیں لیکن ہم سب کے تجربات ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں اور اِن سے ہم مختلف سبق حاصل کرتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں سب لوگ ایک دوسرے کے جذبات کی قدر زیادہ کرتے ہیں۔ مثلاً کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لطف اندوزی کی آخری حد تحفظ ہے جبکہ کوئی اور مُہم جوئی سے لُطف اندوز ہوتا ہے۔ آپ کی اقدار کی درجہ بندی مختلف انداز میں آپ کے مہارتی نظام کا تیسرا جزو ہوتی ہے جو کہ آپ کی کیفیات کی اُس فہرست پر مشتمل ہے جس پر آپ کو یقین ہو کہ وہی آپ کے نزدیک اہم تر اور مُسرت آگیں تجربے ہیں جو کہ آپ کسی بھی تکلیف سے گریز کرنے کے لئے کر گزرتے ہیں۔ آپ کے تمام فیصلے آپ کی اس لاشعوری خواہش سے پیدا ہوتے ہیں جو کہ آپ مُسرت اور لُطف اندوز ہونے اور تکلیفوں سے گریز کے لئے کرتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ کے نزدیک محبت کی قدر و قیمت زیادہ ہے اور آپ کسی بھی قیمت پر تنازعوں سے درگزر کرتے ہیں تو کیا آپ کے اس ذاتی تعلق میں وہ قدر دیانتداری کو متاثر کرتی ہے؟

237

آپ کے مہارتی نظام کا چوتھا جزو آپ کے عقائد ہیں جو یہ طے کرتے ہیں کہ آپ کی توقعات اپنے لئے کیا ہیں اور دوسروں کے لئے کیا ہیں؟ اکثر اوقات آپ اِن کو اپنے بس میں کر لیتے ہیں کہ آپ پہلے کس بات کو جانچنا چاہتے ہیں: عقائد کی ایک خاص قسم یا درجہ ہے اور

ضوابط ہیں، جو آپ کو یہ بتاتے ہیں کہ اگر آپ اپنی اس قدر کو حاصل کر لیں گے تو آپ کے محسوس کرنے سے کیا ہوگا؟ مثلاً کچھ لوگوں کو یہ یقین ہوتا ہے کہ اُن سے محبت کرنے والے کبھی اُن کی توہین نہیں کر سکتے۔ مثلاً ''اگر تم مجھ سے محبت کرتے ہو تو مجھ سے کبھی اُونچی آواز میں بات نہیں کرو گے۔'' اپنے اس یقین کے باعث وہ شخص یہ جانچنے تک پہنچ سکتا ہے کہ اُونچی آواز میں بات کرنا اس بات کی گواہی ہے کہ اس تعلق میں کوئی محبت نہیں ہے، خواہ حقیقت میں اس کی کوئی بنیاد ہی نہ ہو۔ کیا آپ کے خیال میں کسی بھی تعلق میں کوئی اُصول یا عقیدہ معنی رکھتا ہے؟ کیا اس نے آپ کے لئے کوئی رکاوٹ پیدا کی؟

238

ہم اپنے عقائد کیسے تعمیر کرتے ہیں یا بناتے ہیں؟ آپ کے مہارتی نظام کے اندر پانچواں جزو آپ کے حوالے ہیں۔ آپ کے تمام تر تجربات اور معلومات آپ کے ذہن کے تہہ خانوں میں محفوظ ہوتے رہتے ہیں۔ یہ وہ خام مال ہوتا ہے جو کہ آپ اپنے عقائد کی تعمیر میں استعمال کرتے ہیں۔ وہ عقائد جو آپ کے فیصلوں کے لئے آپ کی راہنمائی کرتے ہیں۔ آپ کے حوالے (تجربات) لامحدود ہیں، جن تک آپ کو دسترس حاصل ہے۔ اِن سب میں سے آپ جو بھی مُنتخب کرتے ہیں، وہی وہ معنی طے کریں گے کہ آپ نے اپنے کسی تجربے سے کیا اَخذ کیا؟ آپ کو اس کے متعلق کیا محسوس ہوتا ہے اور آپ کیا کریں گے؟ حوالوں کی اہمیت کے متعلق ایک مثال کے طور پر، کیا آپ یہ دیکھ سکتے ہیں کہ اس سے کیا فرق پڑتا ہے کہ اگر آپ کے اندر یہ احساس پروان چڑھے کہ جس کا آپ مسلسل فائدہ اُٹھا رہے ہیں۔ اس کے برعکس آپ کے اندر غیر مشروط طور پر کہ کوئی آپ کو چاہے نہ چاہے محبت کا احساس پنپ رہا ہے یا آپ خود کو اس میں ملوث پا رہے ہیں؟ یہ آپ کی زندگی، لوگوں یا پھر مواقع کو جانچنے کے آپ کے طور طریقوں پر کس قدر اثر انداز ہو سکتا ہے؟

239

آپ کی سوچ کو متحرک رکھنے کے لئے مہارتی نظام کیسے کام کرتا ہے؟ میں آپ سے ایک سوال پوچھ رہا ہوں: آپ کی سب سے زیادہ بھرپور یاد کونسی ہے؟ اس کا جواب دینے کے لئے آپ نے کہا کیا؟ غالباً آپ کا پہلا قدم یہ تھا کہ آپ نے اس سوال کو دھرایا پھر آپ نے اپنے

حوالوں کو تلاش کیا۔ اِن میں سے ایک کا انتخاب کرنے سے پہلے آپ نے اپنی زندگی کے تمام حوالوں کا جائزہ لیا، لیکن پھر شائد آپ نے ایسا کرنے سے انکار کر دیا، کیونکہ آپ کا عقیدہ ہے کہ زندگی کے تمام کے تمام تجربات بڑے بھرپور ہوتے ہیں اِن میں سے ایک کو چُن کر باقیوں کو مُسترد کرنا اُن کی توہین ہوگی یا پھر کسی یاد کو تازہ کرنے میں آپ کو دشواری پیش آ رہی ہو، کیونکہ وہ احساسات جو کہ ماضی میں جینے کے ساتھ آپ جوڑتے ہیں دراصل وہ وہی اقدار ہیں، جن سے آپ گُریز کرتے ہیں۔ آپ نے دیکھا کہ آپ کا مہارتی نظام یہ طے کرتا ہے کہ کیا اور کیسے جانچنا ہے بلکہ یہ بھی کہ آپ کیسے جانچنا چاہتے ہیں۔

240

مہارت کس سے تخلیق پاتی ہے؟ یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ مہارتیں وہ ہوتی ہیں، جن میں ہمارے حوالے سب سے زیادہ ہوں، جو ہمیں کسی بھی ضمن میں درپیش صورتحال یا پھر پُر انتشار کیفیت میں مُبتلا کر دیتی ہیں۔ ہر روز کوئی نیا موقعہ کسی نئے حوالے کی طرف لے جانے کی پیشکش کرتا ہے جو ہمیں اپنے عقائد کی حمائیت کرنے اور سہارا دینے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ ہماری اقدار کو سنوارتا ہے اور ہماری صورتِ احوال کو اُس سمت میں اُڑان بھرواتا ہے کہ جس طرف ہم چاہتے ہیں۔

241

مجموعی طور پر آپ وہ تمام تبدیلیاں عمل میں لاسکتے ہیں جو کہ آپ کی سوچ اور آپ کے احساسات میں کوئی تحریک پیدا کر سکتی ہیں تا کہ آپ کی زندگی کے مختلف پہلو متحرک ہو سکیں۔ یہ کیونکر ممکن ہے؟ یہ بڑی آسان سی بات ہے کہ آپ اپنے مہارتی نظام کے پانچوں اجزا میں سے کسی بھی ایک کو استعمال میں لائیں۔ مثلاً آپ خود اپنے آپ کو مسترد کیئے جانے کے احساس کی عادت کو پختہ کرتے ہوئے آپ نیا عالمی عقیدہ اختیار کر سکیں گے مثلاً ''میں ہی اپنے تمام جذبات کا منبع ہوں''، میرے سوا، میں جو کچھ بھی محسوس کر رہا ہوں اس کو اور کوئی بھی شخص اور کوئی بات نہیں بدل سکتی۔'' اگر آپ اس عقیدے کو بڑی گرم جوشی سے اپنا لیتے ہیں تو آپ یہ دیکھیں گے کہ نہ صرف آپ کو مُسترد کیئے جانے کا خوف، بلکہ آپ کا غم وغصہ، آپ کی ہیجانی پُر انتشار کیفیات اور احساسِ کمتری بالکل ختم ہو جائے گا اور آپ جلد ہی اپنی قسمت کے مالک خود بن جائیں گے۔

242

اپنے مُسترد کیئے جانے یا خود کو کمتر محسوس کرنے کے احساسات پر فوری قابو پانے کا ایک اور طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ اپنی قدر و قیمت کی درجہ بندی اور شکر گُزاری کی درجہ بندی کو ازسرِ نو ترتیب دیں۔ مثال کے طور پر شکر گُزاری کو سرِ فہرست رکھیں، پھر کوئی اگر آپ کو مُسترد کرتا ہے تو پھر اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ اپنی اُن خامیوں اور کوتاہیوں پر توجہ مرکوز کریں، جن کے متعلق آپ نے اپنا کوئی خاص نظریہ قائم کر رکھا ہے۔ تب پھر آپ اس بات پر بھی اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں کہ کس طرح آپ کو کسی شخص کی مدد کرنے یا پھر صورتحال کی بہتری کے لئے اپنا کردار ادا کرنا ہے۔ یا آپ اپنی زندگی کے اس قدر شکر گُزار ہیں کہ مُسترد کئے جانے کی کوئی انتہا بھی آپ پر اثر انداز نہیں ہوسکتی۔ درحقیقت آپ اس کو ابھی اُس نظریے سے دیکھ ہی نہیں رہے۔ آپ کو یوں لگے گا کہ یہ جذبات آپ کے اندر اس قدر رچ بس گئے ہیں یا سرایت کر چکے ہیں اور آپ کو ایسی بے مثال خوشی دیں گے کہ جو تعلقات کے فروغ اور بہتری سے ہی مل سکتی ہے آپ اپنے جانچنے کے مہارتی نظام میں سے کسی ایک عُنصر یا جزو کو کہیں بھی منتقل کر کے اپنی زندگی کے کسی حصے میں تبدیلی لاسکتے ہیں۔ اس سے صورتحال میں تبدیلی فوری طور پر بھی ممکن ہے۔

243

کیا کبھی آپ کو اپنے کسی عام سے وعدہ پر قائم رہنے میں دُشواری محسوس ہوئی ہے؟ جیسے کہ آپ نے جم میں جانا تھا۔ ہوسکتا ہے کہ آپ اس معمولی سے کام کو کچھ پیچیدہ بنا رہے ہوں کیونکہ آپ کی توجہ باقی کئی اور باتوں کی طرف ہے۔ شاید آپ کو جم جانا کچھ مصیبت جیسا لگ رہا ہو...... لیکن آپ کے پاس جو سہولتیں ہیں اُنہیں کام میں لائیں۔ اپنی کار میں بیٹھیں، اُسے پارک کریں۔ جم کے اندر جائیں۔ اپنا لباس تبدیل کریں اور نہا دھولیں۔ دراصل بات صرف اتنی سی ہے کہ جب آپ یہ سوچتے ہوں کہ فلاں کام کرنا آسان ہے تو پھر اُسے مختلف انداز میں کریں۔ مثلاً آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں؟ ساحل سمندر پر جانا چاہتے ہیں؟ اس کے لئے آپ کو کیا کرنا ہوگا؟ اپنی کار پر بیٹھیں اور یہ کام کر ڈالیں۔

نواں حصّہ

اقدار اور اُصول

آپ کا ذاتی قطب نُما

''اُن لوگوں کے لئے اس کے سوا اور کونسی شاندار کامیابی ہو سکتی ہے جنہیں یہ جراَت مندانہ یقین تھا کہ اُن کے اندر حالات سے بھی اعلیٰ وارفع کچھ اور بھی ہے!''

(بروس بارٹن)

http://muftbooks.blogspot.com/

244

اگر ہم کوئی بہت ہی بے پایاں کامیابی چاہتے ہیں تو اسے ہم صرف ایک ہی طریقے سے حاصل کر سکتے ہیں کہ ہمیں یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ ہمیں اپنی زندگی میں سب سے زیادہ کس چیز کی خواہش ہے؟ ہماری سب سے بلند ترین اقدار کیا ہیں؟ تب ہمیں ہر روز اپنے اس فیصلے کا احترام کرتے ہوئے زندگی بسر کرنے کا وعدہ کرنا ہوگا!

245

ہماری ثقافت کے اندر کن لوگوں کا اعتراف کیا جاتا ہے! کیا یہ وہ لوگ نہیں جن کی اپنی اقدار پر مضبوط اور ٹھوس گرفت ہے۔ وہ لوگ جو نہ صرف اپنے معیار پر پورے اُترے ہیں بلکہ ان کے تحت زندگیاں بسر کرتے ہیں۔ ہم سب ایسی عورتوں اور مردوں کا احترام کرتے ہیں جو انتہائی مناسب انداز میں اپنے عقائد پر قائم رہتے ہیں۔ اس کے باوجود کہ اگر ہم اُن کے خیالات سے متفق نہ بھی ہوں کہ وہ صحیح ہیں یا غلط۔ اُن افراد میں ناقابلِ انکار قوت اور مضبوطی ہوتی ہے۔ اپنی زندگی میں اُن کے فلسفے اور عمل ایک ہوتے ہیں۔ آپ متناسب لائحہ عمل کو اپنا ہدف بنائیں: کیا حال ہی میں آپ نے کوئی ایسا کام کیا ہے جو کہ مسلسل نہیں تھا اور کیا آپ کا عقیدہ یہ ہے کہ وہ درست تھا اگر نہیں تھا تو اس کو فوری طور پر صحیح کریں۔ آپ لمحہ بھر کو سوچیں کہ آپ کس اصول یا کونسی قدر کے تحت زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں اور یہ آپ کی زندگی کو کس طرح سے بہتر بنا سکتی ہے؟

246

ایک فلم ''سٹینڈ اینڈ ڈلیور'' میں استاد جیمی اسیلکائینٹ۔ بڑے جوش وخروش سے یہ مظاہرہ پیش کرتا ہے کہ جو لوگ طاقتور ہوتے ہیں ان کے نزدیک بہترین قدر کیا ہے؟ اور سب سے بڑی قیمت کس چیز کی ہے اور وہ کس پر قائم ہیں؟ اُس استاد کا سیکھنے کا یہ جذبہ اس کے طلبا میں منتقل ہو جاتا ہے۔ وہ اپنے استاد کے اس تدریسی طریقہ کار اور عملی مظاہرے سے بے حد متاثر ہوتے ہیں۔ یہ طلبا اس نسل سے تعلق رکھتے ہیں جو ''گمشدہ نسل'' سمجھی جاتی ہے۔ ایک بار انہیں ایک ایسا امتحان پاس کرنا پڑتا ہے جس کے بارے میں انہیں یقین تھا کہ وہ اس میں کامیاب نہیں ہو سکیں

http://muftbooks.blogspot.com/

گے (گُردے کی پتھری کے علاج) کا امتحان لیکن مطالعہ کی قوت کے باعث انہوں نے اپنی اس کمزوری پر ہمیشہ کے لئے قابو پا لیا اور اپنا معیار بہتر کر لیا جس سے اس نوجوان نسل نے خود کو گمشدگی کی صورتحال سے نکال کر اپنی پہچان بنائی اور اپنے استاد کے نقشِ قدم پر چلتے ہوئے اپنی زندگیوں کو بہتر بنا لیا۔ اگر آپ اپنی زندگی کی سب سے قابلِ قدر شے پر توجہ دیں تو پھر آپ کس بات کی تکمیل کریں گے؟

247

اگر محبت، کامیابی یا پھر یگانگت آپ کے لئے سب سے زیادہ اہم ہیں تو پھر یہ آپ کے اقدار کے ساتھ منسلک نظام کا حصّہ ہیں۔ کوئی بھی قدر ایک جذباتی کیفیت ہوتی ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں یا اس کا تجربہ کرتے ہیں تو وہ سب اہم بن جاتی ہے (کیونکہ آپ کو یہ یقین ہوتا ہے کہ اس سے آپ کو خوشی ملے گی اور آپ اس سے لطف اندوز ہوں گے یا پھر اس سے گریز کریں گے اور اس سے کوئی تکلیف وابستہ کریں گے) ہماری فیصلہ سازی اپنے عقائد کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ہمارا کوئی بھی موجودہ عمل ہمیں کسی ایسی قدر سے دور لے جانے میں گریزاں ہوتا ہے وہ قدر جو کہ تکلیف دہ ہو۔ آپ کے نزدیک کون سے جذبات خوش کُن اور بہترین ہیں۔ وہ جن کی آپ قدر کرتے ہیں اور کون سے ایسے تکلیف دہ جذبات ہیں جن سے گریز کے لئے آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔

248

خوش کُن اقدار آگے لے جانے والی اقدار کہلاتی ہیں۔ ان میں ایسے جذبات مثلاً محبت، خوشی، آزادی، تحفظ، جوش، صبر وتحمل اور ذہنی سکون شامل ہیں جبکہ تکلیف دہ اقدار میں (مسترد کیا جانا، مایوسی اور تنہائی) شامل ہیں جو کہ اچھی اقدار سے دور لے جانے والی اقدار کہلاتی ہیں۔ جب ہم کوئی فیصلہ کرتے ہیں تو ہم یہ طے کر رہے ہوتے ہیں کہ آیا خوشی یا تکلیف دہ کیفیات ہمارے عمال کا نتیجہ ہیں؟...... آئندہ چند دنوں میں آپ یہ وضاحت کرنا شروع کریں گے کہ نہ صرف آپ کی جذباتی کیفیت آپ کے فیصلوں کی محرک ہے بلکہ ان کی اہمیت کی حیثیت بھی...... مثال کے طور پر آپ کے نزدیک تحفظ اور مہم جوئی دونوں کی اپنی قدر و قیمت ہے، لیکن ایک کے بارے

میں یا ایک کی حیثیت کو طے کرنا آپ کے لئے زیادہ اہم ہے۔ آپ کے لئے یہ موثر ہے کہ فیصلہ کرتے وقت اس کے ساتھ وابستگی آپ کو طویل المیعاد خوشی مہیا کرتی ہے۔

249

اس کے علاوہ کہ اقدار کی طرف بڑھا جائے یا پھر پیچھے ہٹا جائے، اقدار کی ترتیب میں اقسام یا درجے ہیں۔ اختتامی اقدار وسائلی اقدار...... مثال کے طور پر آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ آپ اپنی کار کی بڑی قدر کرتے ہیں لیکن یہ محض ایک کسی اختتام کا وسیلہ ہے۔ اس کے برعکس آپ اختتامی قدر کو کسی جذباتی کیفیت میں پائیں گے، مثلاً پُر جوش ہونا پونٹیک (Pontiac) وقار (مسرسڈیز) یا تحفظ (والوو) نوٹ: (کیا یہ کاریں آپ کے جذبات اور احساسات کی عکاس ہیں؟) یاد رکھیئے کہ ہماری اختتامی قدر سے ملنے کی ہماری خواہش، ہماری تمام فیصلہ سازی کی قوت کے پیچھے کی قوت کی ایک وہ قوت ہے جو اسے آگے بڑھاتی ہے۔ بدقسمتی سے لوگ اکثر ایسے فیصلے کرتے ہیں جو ان کی خواہش کے برعکس ہوتے ہیں تا کہ وہ اپنی وسائلی اقدار کو حاصل کر سکیں جو کہ ان کے ہدف ہوتے ہیں لیکن پھر بھی وہ انہیں حاصل کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ یہ اقدار بہت اہم ہوتی ہے۔ لوگوں کی اختتامی اقدار (اُن کی زندگیوں اور جذباتی ضرورتوں کو آگے لے جاتی ہیں)

250

کیا آپ نے کبھی یہ کہا کہ میں واقعی کسی کے ساتھ تعلقِ خاطر رکھنا چاہتا ہوں؟ تو پھر بالآخر آپ کو ضرور کوئی مل جائے گا لیکن کچھ دیر بعد ہی آپ یہ بھی مان لیں گے کہ ''مجھے کسی ایسے تعلق کی ضرورت نہیں ہے'' یہ تعلق محض کسی اختتام کا ذریعہ تھا۔ درحقیقت آپ نے یہ سوچا تھا کہ یہ تعلق آپ کو کیا دے گا یا اس سے کیا حاصل ہوگا؟ محبت کی اختتامی قدر'' ساتھ ہے یا پھر لگاؤ ہے۔''

تعلقات کبھی خود بخود ان انتہائی اہم اقدار کی طرف نہیں لے جاتے۔ آپ کو یہ ضرور جاننا ہوگا کہ یہی آپ کی حقیقی منزلِ مقصود ہے، اس لئے اپنے ذہن میں بار بار ان سے رابطہ رکھیں۔ یاد رکھیئے کہ آپ اپنی زندگی میں وسائلی اقدار حاصل کر سکتے ہیں (پیسہ، دولت، حیثیت، ڈگریاں، بچے، تعلقات) اور پھر بھی آپ ناخوش ہیں۔ جب تک آپ اپنی گہری اور اختتامی اقدار سے

http://muftbooks.blogspot.com/

وابستہ نہیں ہوں گے آپ حاصل تو کر لیں گے لیکن آپ کو اُس کی کمی محسوس ہوگی جو کہ ایک حتمی تکمیل ہے، جس کے آپ مستحق ہیں۔

251

بہت سی ایسی جذباتی کیفیات ہوتی ہیں جنہیں ہم اپنی ذاتی اقدار سمجھتے ہیں اور ان میں سے کچھ کو تو ہم باقیوں سے عزیز رکھتے ہیں اور انہیں حاصل کرنے میں ہم اپنا تمام تر زور لگا دیتے ہیں۔ انہیں آگے لے جانے والی اقدار کہا جاتا ہے، جیسے کہ پیار و محبت، کامیابی، آزادی، لگاؤ، تحفظ، مہم جوئی، قوت، شدید جذبے کا اظہار یا جوش، آرام اور صحت۔ ایک بار جب آپ اپنی اقدار کی نشاندہی کر لیں تو پھر آپ انہیں مزید کھود کر کسی ایسی درجہ بندی پر سے پردہ ہٹا سکتے ہیں کہ جس ترتیب میں وہ پوری آ سکتی ہوں۔ یہاں مثال کے ئے ایک فہرست دی گئی ہے۔ جیسے آپ باقیوں کی نسبت زیادہ اہم تصور کریں گے۔ انہیں آپ اسے 10 تک ترتیب وار نمبر دیں۔ نمبر 1، وہ جذباتی کیفیت ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں کہ یہ سب سے بڑھ کر ہے۔

قدر	ترتیب وار نمبر......اقدار	ترتیب وار نمبر......
محبت	مہم جوئی	
کامیابی	طاقت	
آزادی	جوش	
لگاؤ	آرام	
تحفظ	صحت	

252

اقدار کی طرف بڑھنے کے ساتھ ہم میں سب کے جذبات کی ایک درجہ بندی ہوتی ہے کہ جس سے ہم سب سے زیادہ گریز کرتے ہیں۔ دور لے جانے والی عام اقدار ہیں۔ مسترد کیا جانا، غصّہ، انتشار و ہیجان زدگی، تنہائی، مایوسی، ناکامی، تذلیل اور ضمیر کی ملامت ان مثالوں کو اسے 8 تک ترتیب وار نمبر دیں۔ ان تمام جذباتی کیفیات کو جنہیں آپ سمجھتے ہیں کہ انہیں محسوس کرنے

سے آپ گریز کرتے ہیں۔

اقدار	نمبروار ترتیب......اقدار	نمبروار ترتیب
مسترد کیا جانا	یاسیت	
غصّہ	ناکامی	
انتشار رہیجان	تذلیل	
تنہائی	ضمیر کی ملامت	

253

اگر میں آپ سے یہ کہوں کہ آپ آسمان کی اُڑان بھریں تو کیا آپ ایسا کریں گے؟ یہ آپ کی اقدار کی درجہ بندی کے مختلف پہلوؤں پر منحصر ہوسکتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کی سب سے زیادہ یا سرِ فہرست آگے بڑھنے کی قدر تحفظ ہے اور آپ کی سب سے دور لے جانے والی قدر خوف تھی (کہ آپ اس سے گریز کرنے کے لئے کچھ بھی کر سکتے تھے یا کرتے) تو پھر غالباً آپ ہرگز نہ جاتے اگر آپ کی دور لے جانے والی قدر مسترد کیا جانا تھی تو آپ نے سوچا ہوگا کہ اگر آپ نہ گئے تو آپ کے دوست آپ کے پیچھے پڑ جائیں گے، جبکہ لوگ تکلف سے گریز کرتے ہیں اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ پھر آپ مسترد کئے جانے سے گریز کرنے کی آپ کی ضرورت آپ کے تحفظ محسوس کرنے کے ساتھ منسلک ہونے کی ضرورت سے شکست کھا جائے گی۔ کیا آپ نے کبھی یہ محسوس کیا کہ ایک قدر آپ کو پیچھے کی طرف دھکیل رہی ہے جبکہ کوئی دوسری قدر آپ کو آگے کی طرف لے جانا چاہتی ہے۔ فیصلہ سازی اس کے سوا کچھ نہیں کہ آپ کی اقدار واضح ہونی چاہئیں۔

254

ایک بہت بڑی اور اہم وجہ یہ ہے کہ آپ اپنی اقدار کی درجہ بندی کو واضح کرکے ان قدروں میں کسی بھی قسم کے اختلافات اور تنازعوں کو بے نقاب کریں جو آپ کو پیچھے کی طرف دھکیل رہے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کامیابی آپ کی سب سے زیادہ اور سرفہرست آگے لے جانے والی قدر ہے تو کیا آپ دیکھتے ہیں کہ ان دونوں کا زور یا تحریک کسی ایک جگہ مل جائیں، جہاں دونوں کے

http://muftbooks.blogspot.com/

مقاصد یکجا ہو رہے ہوں یا آپس میں مل جائیں؟ کامیابی کی خوشی حاصل کرنے کی کوشش، مسترد کئے جانے کے دکھ کا خطرہ مول لئے بغیر کبھی ممکن نہیں۔ درحقیقت آپ زیادہ دور نکلے بغیر اپنی کامیابی کو ملیامیٹ کر سکتے ہیں کیونکہ مسترد کئے جانے کے خوف کا باعث آپ ان خطروں سے بچاتا ہے جو کہ کسی بھی کامیابی کے حصول کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس کا حل کتاب کے پہلے چند صفحوں میں بیان کیا جا چکا ہے اور وہ ہے شعوری اور ارادی طور پر کئے گئے دو اقدامات پر مبنی عمل......

255

قدم نمبر الف۔ 1۔ اقدار کا شعور

آگے کی طرف لے جانے والی اپنی اقدار کو دریافت کرنے کے لئے آپ خود سے ایک سوال ضرور پوچھیں۔ میرے لئے زندگی میں سب سے اہم کیا ہے؟ اپنے جواب کے لئے اپنا ذہن لڑائیں اور غور وفکر کریں۔ ایسا کرتے ہوئے اپنے ذہن میں یہ ضرور رکھیں کہ آپ اپنی اختتامی اقدار کو کھوج رہے ہیں۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ اپنی جذباتی کیفیات کو سب سے زیادہ محسوس کریں۔ اپنی فہرست بنانے کے بعد ان کی اہمیت کے پیشِ نظر اُن پر ترتیب وار نمبر لگائیں۔ مثلاً نمبر 7، وہ کیفیت ہے کہ جو آپ کے نزدیک اہم ترین قدر ہے اور نمبر 2، دوسری اہم ترین قدر ہے وغیرہ......

256

قدم نمبر ب۔ 1۔ اقدار کا شعور

دُور لے جانے والی اقدار کو دریافت کرنے یا کھوجنے کے لئے خود سے سوال پوچھیں۔

''میرے نزدیک وہ کونسے ایسے جذبات ہیں جنہیں میں محسوس کرنے سے گریز کرتا ہوں۔''

''کون سے جذبات سے گریز کرنے کے لئے میں کچھ بھی کر سکتا ہوں؟'' اپنے جوابات پر ذہن لڑائیں اور غور وفکر کریں۔ اپنی فہرست بنانے کے بعد انہیں ان کی اہمیت کے اعتبار سے ترتیب وار نمبر دیں۔ مثلاً نمبر 7، وہ کیفیت ہے جس سے گریز کرنے کے لئے آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں۔

(اس سے آپ کو بہت شدید تکلیف ہوگی)

نمبر 2، اگلی انتہائی شدید جذباتی کیفیت ہے۔

257

دوسرا اقدم: شعوری طور پر کیئے گئے فیصلے

اپنی موجودہ اقدار کو سامنے لانے سے پہلے آپ کو یہ دریافت کرنا ہوگا کہ آپ کی ایسی کونسی ترجیحات ہیں، جنہیں آپ نے اپنی خوشی، تکلیف اور اپنی زندگی میں رچ بس جانے کے لئے بطور ترجیحات شامل کیا ہے؟ وہ جو کہ آپ کو لے کر چل رہی ہیں لیکن آپ اگر اپنی زندگی کو کسی طرز میں ڈھالنے کے لئے اپنا کوئی بڑا متحرک سا کردار ادا کرنا چاہتے ہیں تو پھر آج آپ کو کچھ نئے فیصلے ضرور کرنا ہوں گے۔ آپ خود سے درج ذیل سوالات پوچھیئے:

1۔ میری حتمی تقدیر کو تشکیل دینے کے لئے میری کن اقدار کو کس طرح ترتیب دینے کی ضرورت ہوگی، تاکہ یہ مجھے ممکنہ طور پر بہترین انسان بناسکیں اور میری زندگی پر اچھے اثرات مرتب ہوں۔

2۔ مجھے اپنی زندگی کی ترجیحات میں اور کونسی اقدار شامل کرنے کی ضرورت ہے؟

258

اقدار کی ایک نئی فہرست تیار کر کے آپ نے کس چیز کی تکمیل کی ہے؟ کیا یہ محض کاغذ کے ایک ٹکڑے پر لکھے چند الفاظ کا مجموعہ ہیں؟ جواب ہے...... ''ہاں!''

اگر آپ ان کو استعمال کر کے اپنی زندگی کی پُرکار کے نئے دائرے میں نہیں شامل کرتے اور اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو پھر آپ کی اقدار آپ کے اندر نئے پُرامن لیکن طوفانی قسم کے خیالات کا مقابلہ کرنے کی ہمت پیدا کر سکتی ہیں اور آپ نے اپنی تقدیر کی طرف جس راہ کا تعین کیا ہے۔ آپ اس کے اہل ثابت ہوں گے اور حالات آپ کے لئے سازگار ہوں گے۔

اس فہرست کو سارا دن اپنے سامنے رکھیں اور اس کی فوٹو کاپیاں اپنے دوستوں کو بھی دیں جو آپ کو آپ کے راستے پر رکھنے کے لئے آپ کی مدد اور حمائیت کر سکیں۔ ان اقدار کے فوائد کے ساتھ زندگی بسر کرنے کے بارے میں اس وقت تک سوچیں، تصور کریں اور محسوس کریں یہاں تک کہ آپ کی پیش بینی انہیں آپ کے روزمرہ کی مصروفیات اور مشاغل کا حصّہ نہ بنادے۔

259

آپ کو خوشی کا احساس مہیا کرنے کے لئے کیا ہونا چاہئے؟ کیا آپ چاہتے ہیں کہ کوئی آپ کو گلے لگائے محبت کرے، آپ سے کہا جائے کہ آپ کس قدر محترم ہیں...... آپ لاکھوں ڈالرز خرچ کریں۔ گالف کھیلیں۔ آپ کا باس آپ کی کارکردگی کا معترف ہو۔ آپ صحیح گاڑی چلائیں، روحانی خوشیاں اور فرحت حاصل کریں یا پھر آپ غروبِ آفتاب کے دلنشیں منظر پر جھوم اُٹھیں...... سچ تو یہ ہے کہ خوش ہونے کے لئے آپ کو کسی وجہ کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ ابھی خوش ہو سکتے ہیں۔ آخر یہ سب کچھ ہو رہا ہے تو پھر کیا بات آپ کو خوشی محسوس کرا رہی ہے؟ وہ خود آپ ہیں...... تو پھر انتظار کس بات کا؟ آپ کے اُصول میں صرف جو چیز آپ کو روک رہی ہے، وہ ہے آپ کا (عقیدہ) آپ کے سامنے جو بھی ہو رہا ہے اُس سے آپ کو خوشی ملتی ہے۔ ان مصالحتی نوعیت کے اُصولوں کو توڑ ڈالیں اور صرف اُن خوشیوں کو اپنالیں جس کے آپ مستحق ہیں۔

260

اگر آپ خوشیوں کے لئے کوئی اُصول اپناتے ہیں تو پھر یہ اُصول بھی اپنالیں کہ ''خوش رہنے کے لئے کسی وجہ کا ہونا ضروری نہیں...... ''میں اس لئے خوش ہوں کہ میں زندہ ہوں۔'' زندگی ایک تحفۂ خداوندی ہے اور مجھے خوشیاں منانی ہیں۔''

ابراہم لنکن کی زندگی کی کہانی اور ان جیسے دوسرے لوگوں کی کہانیوں میں کہ جنہوں نے اپنے دکھوں اور المیوں پر فتح پائی، یاددہانی کرانے والی ایسی اہم باتیں ہیں جنہیں ہم سامنے رکھ سکتے ہیں۔ اس اصول کو اپناتے ہوئے فیصلہ کریں کہ آپ اپنی زندگی کا معیار بہتر کریں گے۔ جس پر آپ کو مکمل اختیار ہے وہ ہے خود آپ کی ذات...... اس کا مطلب ہے کہ آپ نے یہ باور کر لیا ہے کہ آپ ذہین ہیں، آپ میں لچک ہے۔ آپ ایک تخلیق کار ہیں کیونکہ آپ اپنی زندگی بہتر طور پر بسر کرنے کے ئے ایسا راستہ اپنا سکتے ہیں جن سے آپ بڑے ٹھوس تجربات کر سکتے ہیں۔ ایسے تجربات کہ جن سے زندگی حسین اور جاندار بن سکتی ہے۔

261

کیا ہم یہ جان سکتے ہیں کہ ہم اپنی اقدار کے مطابق رہ رہے ہیں؟ یہ مکمل طور پر ہمارے اصولوں پر منحصر ہے۔ وہ عقائد جو یہ باور کراتے ہیں یا ہم جن پر اپنی گرفت رکھتے ہیں کہ ہمیں کامیاب خوش باش اور صحت مند رکھنے کے لئے کیا وجہ ہونی چاہئے؟ یہ ایسا ہی ہے کہ ہم اپنے دماغ کے اندر کوئی ایک انتہائی باریک ساعدالتی نظام تیار کر لیں۔ ہمارے ذاتی اُصول ہی ہمارے وہ منصف اور جیوری ہوتے ہیں جو یہ فیصلے کرتے ہیں کہ ہمارے عمال ہمارے اس پیمانے پر پورے اترتے ہیں اور اُس سے مطابقت رکھتے ہیں جو کہ ہمارے لئے ضروری ہے کہ ہم اپنی کن اقدار کے حصول پر خوشی مناتے ہیں اور وہی یہ بھی طے کرتے ہیں کہ ہمیں کسی بھی کیفیت کے تحت اچھا محسوس ہو رہا ہے یا پھر بُرا۔ ہم خود کو خوشی دے رہے ہیں یا کہ تکلیف پہنچا رہے ہیں؟

262

اس اہم سوال کا جواب یہ ہے کہ جب ہم زندگی میں لگاتار تکلیف ہی محسوس کر رہے ہوں کہ ''کیا یہ تکلیف میری اس صورتحال یا میرے اُصولوں کی دین ہے کہ میں نے یہ طے کر لیا ہے کہ اس بارے میں مجھے کیا محسوس کرنا چاہئے؟'' اس صورتحال کو بہتر کرتے ہوئے میں اچھا محسوس نہیں کر رہا ہوں؟ کون سا اُصول (عقیدہ) مجھے ضرور اپنانا ہوگا کہ میں اس کے متعلق بُرا محسوس کروں۔ اپنے اُصولوں کو دیکھنے اور ان کا جائزہ لینے میں یہ یقین ہونا بہت دشوار ہوتا ہے کہ وہ اصول ذہانت پر مبنی اور بالکل مناسب ہیں۔ کچھ لوگوں نے اپنی زندگی میں یہ اصول طے کر رکھے ہوتے ہیں کہ اُن کے بچے سکول میں اچھے نمبر ہی حاصل کریں، انہیں اپنے دفتر میں بھی نمبر ایک ہونا چاہئے۔ ان کے جسم پر 10 فیصد سے کم چربی ہو۔ وہ تمام وقت پُرسکون اور بغیر کسی تناؤ کے رہتے ہیں۔ کیا آپ سوچ سکتے ہیں کہ اپنے اُصولوں کے پکّے ایسے لوگ کتنا زیادہ خوش رہتے ہیں؟ اپنے اصولوں کا جائزہ لیں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ یہ آپ کے کام آ سکتے ہیں۔

263

یہ بڑی حیرت انگیز بات ہے کئی لوگ ایسے ہیں جو لامحدود طریقے تخلیق کرتے ہیں کہ انہیں کیا بُرا لگ رہا ہے (تکلیف دہ اصول) اور سب سے کم اور بڑے محدود راستے تخلیق کرتے ہیں کہ انہیں خوشی محسوس ہوتی ہے (خوشی دینے والے اُصول) آپ ابھی کسی معیاری اُصول پر فیصلہ کریں کہ آپ اس کو اپنائیں گے۔ آپ خود کو اجازت دیں کہ آپ کو زیادہ چاہا جائے، بجائے اس کہ آپ اپنے چاہے جانے کے اصول اپنا لیں کہ ''جب کوئی شخص بار بار یہ کہے کہ وہ مجھے چاہتا/چاہتی ہے میرے لئے قیمتی تحائف خریدے، مجھے کسی لمبے اور سہانے سفر پر لے جائے۔ میرے ساتھ چھیڑ چھاڑ کرتا/کرتی رہے۔ مجھے خوش کرنے کے لئے ان چیزوں سے نفرت کرے جن سے میں کروں...... اس طرح آپ خود کو محدود کر دیں گے کہ آپ کو کس طرح سے چاہا جائے۔ آپ اپنے اصولوں کو قدرے آسان بنا لیں کہ مجھے کسی وقت بھی کسی سے محبت کا احساس ہو سکتا ہے۔ میرا خیال ہے کہ محبت کے اظہار میں گرم جوشی ہونی چاہئے......

264

کیا وہ اُصول جو آج آپ کی زندگی کو چلا رہے ہیں ابھی تک وہ مناسب ہیں؟ کیا آپ اُن اصولوں کے ساتھ اب بھی وابستہ ہیں، جنہوں نے ماضی میں آپ کی مدد کی تھی لیکن آج حال میں آپ کو ان اصولوں کے باعث دکھ اور تکلیفیں ملیں؟ مثال کے طور پر زندگی کے کسی بھی موڑ پر یہ بہت ضروری ہو جاتا ہے کہ آپ اس قدر سخت گیر بن جائیں کہ اپنے جذبات کا اظہار بھی نہ کریں۔ بہتر حال آپ کے اس اصول نے آپ کے اسکول کے زمانے میں آپ کی کوئی مدد کی ہو گی تو پھر یہ اُصول آپ کی دوستی قائم رکھنے کے لئے کبھی اتنا مؤثر نہیں رہا ہوگا۔ مثلاً آپ اگر وکیل ہیں تو پھر آپ کو استعاروں یا تشبیہات کے استعمال میں بہت احتیاط کرنی ہوگی اور اس کے ساتھ جو اُصول بنے ہیں انہیں اپنے گھر میں لاگو نہ کریں ورنہ ہر شام آپ کے شریکِ حیات آپ کا گہرا مشاہدہ کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے ماضی کے کون سے اُصول اب چھوڑ سکتے ہیں۔

265

آپ یہ کیسے جان سکتے ہیں کہ آپ کامیاب ہیں؟ دو ایسے شخص جن کی زندگی کے اُصول مختلف تھے ایک مذاکرے میں شریک ہوئے۔ ایک شخص تو بڑی نمایاں حیثیت کا کوئی بڑا افسر تھا جو خود کو دنیا میں چوٹی کے لوگوں میں شمار کرتا تھا۔ اُس کی ازدواجی زندگی خوشگوار تھی، پانچ خوبصورت بچوں کا باپ تھا۔ 70 لاکھ ڈالرز سے زائد آمدن تھی اور جوگنگ کے ذریعہ اس کا جسم اور بھی کسرتی اور خوبصورت بن چکا تھا۔ اس کے برعکس دوسرے شخص کے پاس کوئی ایسی قابلِ ذکر چیز نہیں تھی لیکن پھر بھی وہ خود کو کامیاب ترین انسان سمجھتا تھا۔ جب میں نے اس سے پوچھا کہ خود کو کامیاب محسوس کرنے کا کیا راز ہے؟ تو اس نے کہا کہ میں صبح سویرے اٹھتا ہوں اور نظریں نیچی کر کے دیکھتا ہوں کہ میرے پاؤں کے نیچے زمین ہے کیونکہ ہر روز زمین کے اوپر کھڑے ہونے کا مطلب ہے کہ وہ دن آپ کے لئے بہت بڑا دن ہے۔ آپ کے خیال میں ان دونوں اشخاص میں سب سے زیادہ کامیاب کون ہے؟

266

ہم یقیناً اپنے اہداف کی قوت استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ ایک روشن اور کامیاب مستقبل کی چمک دمک کی طرف خود کو آگے بڑھانے کی کوشش کرتے ہوئے ہمیں اس بات کو بھی یقینی بنانا چاہئے کہ اس کے پس پردہ وہ تمام اُصول کارفرما ہیں کہ جب ہم خوش ہونا چاہیں تو خوش ہو سکتے ہیں۔ آپ کی کیا خواہش ہے۔ آپ کے خوش ہونے، چاہے جانے اور آپ کے تحفظ کے لئے کیا ضروری ہے؟

267

آپ کو کیسے پتہ چلے گا کہ آپ کے کس اُصول نے آپ کو بے اختیار بنایا ہے اور اس کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کا اُصول آپ کو بے اختیار بنا رہا ہے تو!

1۔ اس کو دوبارہ کرنا ممکن نہیں (اگر آپ کا پیمانہ یا معیار بہت پیچیدہ، غیر لچکدار اور سخت قسم کے ہیں کہ آپ زندگی کے کسی پہلو میں بھی کامیاب نہیں ہو پائیں گے۔

2۔ جو بات بھی آپ کے بس سے باہر ہو جائے تو پھر اس سے یہ طے پا جاتا ہے کہ یہ اُصول اس سے مطابقت رکھتا ہے یا نہیں (اگر دوسرے لوگوں کو آپ کسی خاص انداز میں کسی خاص جذبے یا احساس کا جواب دے رہے ہوں تا کہ آپ خوش رہ سکیں)

3۔ اس طرح آپ محض چند طریقوں سے ہی خوش رہ سکتے ہیں جب کہ زیادہ تر آپ کو اچھا محسوس نہیں ہوتا۔ (آپ جس طرح کی پیش بینی کریں گے تو قطعی طور پر ہر بات آپ کی مرضی کے مطابق نہ ہو تو آپ بُرا محسوس کریں گے۔

268

آپ ابھی سے اپنے اُصولوں کو اپنے بس میں کر لیں۔ درج ذیل سوالات کا جہاں تک بھی ممکن ہو سکے بالکل صحیح جواب دیں۔

1۔ آپ خود کو کس بات سے کامیاب سمجھتے ہیں؟

2۔ آپ پیار و محبت کو کیسے محسوس کرتے ہیں؟ اپنے بچوں سے، اپنے شریک حیات، اپنے والدین یا پھر اُس سے جسے آپ بے حد پسند کرتے ہیں۔

3۔ آپ کس بات سے خود اعتمادی محسوس کرتے ہیں؟

4۔ آپ کس بات سے یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کی زندگی کا ہر پہلو بہترین ہے؟

269

کیا آپ کبھی اس بات سے پریشان ہوئے ہیں کہ کسی شخص نے آپ کے اُصول کو توڑا؟ آپ اُس شخص سے پریشان نہیں ہوئے لیکن آپ اس بات سے پریشان ہوئے کہ کسی نے آپ کے اُصول کی خلاف ورزی کی کہ آپ کے اُصول یا عقائد کس طرح کے ہونے چاہئیں۔ درحقیقت خود آپ نے اپنے ایک اُصول کی خلاف ورزی کی ہے کہ آپ کو کس سے کیسے پیش آنا ہے۔ سوچنا ہے، محسوس کرنا ہے۔ آئندہ آپ کو کس شخص سے پریشان ہونا ہے؟ یاد رکھیئے کہ آپ کو اس شخص سے پریشان نہیں ہونا۔ آپ خود کسی بھی صورتحال میں اپنے اُصول کے متعلق ردِعمل کا اظہار کر رہے ہیں تو سادہ سی بات یہ ہے کہ آپ خود سے پوچھیں کہ اس ضمن میں سب سے اہم کیا ہے؟

''میرے اُصول یا اُس شخص کے ساتھ میرے تعلقات؟'' اس رجحان کو اس انداز میں

توڑیں کہ آپ کو اس سے کس قدر خوش دلی سے بات کرنی ہے تو پھر آپ دیکھیں گے کہ آپ اس متنازعہ صورتحال کو کس طرح سے بہتر طور پر بدل کر رکھ دیں گے۔

270

اس صورتحال میں لوگوں سے ہرگز یہ توقع نہ رکھیں کہ وہ آپ کے اُصول کے پابند ہیں آپ ان اصولوں کو وضاحت کے ساتھ کسی کو بتا سکیں کہ وہ اُصول کیا ہیں؟ لیکن پھر بھی توقع ہرگز نہ رکھیں کہ وہ آپ ہی کے اُصولوں کے ساتھ کوئی سمجھوتہ کریں گے جب تک کہ آپ بھی ان کے کچھ اُصولوں کو اپنانے کو تیار نہ ہو جائیں یہ بھی یاد رکھیں کہ اگرچہ آپ نے پہلے سے اُنہیں اپنے اُصولوں کے بارے میں وضاحت کر دی ہے تو پھر بھی کوئی غلط فہمی ہو سکتی ہے اس لئے آپس میں بات چیت کا سلسلہ جاری رکھنا بہت اہم ہے۔ یہ نہ سمجھیں کہ بات چیت کسی اُصول پر ختم ہوگئی۔ بات کرنا جاری رکھیں۔

271

کچھ اصولوں میں دوسرے اُصولوں کی نسبت ایسی قوت ہوتی ہے کہ وہ ہم میں کوئی ایسی تحریک پیدا کر دیں یا ہم اُن سے زیادہ متاثر ہوں۔ صحت کے حوالے سے کسی ایسے اُصول کے متعلق سوچیں کہ جس کی آپ نے کبھی کوئی خلاف ورزی نہ کی ہو۔ آپ اس پائیدار اُصول کو کس طرح بیان کریں گے؟

کئی لوگ کہیں گے کہ ''میں نے کبھی منشیات استعمال نہیں کیں۔'' اس کے برعکس آپ اپنے کسی اُصول کی کس طرح تشریح کریں گے جبکہ آپ نے اس کی خلاف ورزی کی لیکن بعد ازاں آپ کو اس پر پچھتاوا بھی ہوا۔ کوئی یہ بھی کہے:

''مجھے یہ الا بلا نہیں کھانی چاہئے تھی۔'' وغیرہ......

ہزاروں لاکھوں لوگوں کے اُصولوں سے سیکھتے ہوئے میں آپ کو بتا سکتا ہوں کہ جنہوں نے اس اُصول کے بارے میں اظہار کیا ''مجھے ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہئے تھا۔'' پھر آپ اسی اُصول کو توڑ ڈالیں گے۔ آپ اس اُصول کا اظہار ایسے کرتے ہیں کہ ''مجھے ایسا کبھی نہیں کرنا چاہئے تھا۔'' تو آپ کبھی کبھار یہ اُصول توڑ سکتے ہیں میں اس کو ''ابتدائی اصول'' کہتا ہوں۔ آپ اپنے کتنے

''چاہئیں'' کو ''ضرور'' میں بدل سکتے ہیں اور اس طرح سے اپنے رویوں کی تبدیلی سے فوری طور پر خود کو فائدہ پہنچا سکتے ہیں؟

272

بہت سے اُصول زندگی کو ٹوٹ پھوٹ یا شکست و ریخت سے بچاتے ہیں۔ ایک بار میں نے ٹیلی ویژن پروگرام دیکھا جس میں پانچ پانچ افراد پر مشتمل 20 خاندانوں کی زندگیوں کے مختلف پہلو پیش کئے گئے تھے۔ ان میں سے ہر خاندان سے پوچھا گیا کہ آپ نے اپنی عقل و دانش کو قائم رکھنے کے لئے سب سے اہم کیا کام کیا؟

ان میں سے ہر خاندان کی طرف سے بار بار ایک ہی پیغام مل رہا تھا۔ ''ہمارے کوئی زیادہ اُصول نہیں ہیں۔'' ایسا کیوں تھا؟ کیونکہ اعتدال پسندی کا ایک اپنا اصول ہوتا ہے جس سے ہمیں یہ سبق ملتا ہے کہ جب بہت سے اُصول ہوں گے تو دن بھر میں پھر کوئی ایک اُصول تو ضرور ٹوٹے گا اور آپ اس سے تناؤ میں مبتلا ہوں گے۔ کیا یہ بہتر نہیں کہ زندگی کے لئے صرف چند اُصول اپنائے جائیں، صرف وہی جو کہ بہت ضروری ہوں۔ میں آپ کو بتا نہیں سکتا کہ جتنے کم اصول اپنائیں گے اتنی ہی خوشگوار زندگی بسر کریں گے۔

273

میں آپ کو بتاتا چلوں کہ میرے پاس آپ کے چند اُصول ہیں۔ جب آپ اپنی زندگی کے لئے کچھ اُصول تیار کر رہے ہوں تو پھر کچھ مزہ آنا چاہئے...... ذرا سے غضبناک ہو جایئے! اپنے پرانے اُصول توڑ ڈالیں اور کچھ نئے پگھلائے ہوئے اُصول بنا ڈالیئے۔ آپ نے زندگی بھر ان اصولوں کے تحت زندگی کو محدود کر دینے والے اصول اپنائے ہیں، جو آپ کو پیچھے کی طرف لے گئے ہیں کیوں نہ آپ کچھ دیر ان اُصولوں کی قیمت چکانے کے لئے قہقہے لگا لیں یا پھر اپنی ایک ٹھوکر سے انہیں اُڑا ڈالیں...... یہ اچھی بات لگتی ہے لیکن فیصلہ کرنے والا بھلا میں کون ہوتا ہوں کہ آپ کو کس بات پر زیادہ خوشی محسوس ہو سکتی ہے؟

دسواں حصّہ

....

پھلتی پھولتی، نشوونما پاتی یا وسیع تر زندگی کی کنجیاں

....

شناخت اور حوالے

....

”جو ہم کر سکتے تھے اگر وہ ہم نے کر دکھایا تو پھر واقعی ہم نے خود کو ورطۂ حیرت میں ڈال دیا۔“

(ٹامس اے ایڈیسن)

274

اس سرزمین پر کیا چیز آپ کو دوسروں سے منفرد بناتی ہے؟ آپ اوروں سے مختلف نظر آتے ہیں۔ آپ کی انفرادیت کا ایک بڑا ذریعہ آپ کے تجربات ہیں۔ وہ ہر بات جو آپ نے پہلے کبھی کی تھی وہ نہ صرف آپ کے لاشعور میں بلکہ آپ کے اعصابی نظام کی یادداشت میں درج ہو جاتی ہے۔ آپ نے جو چیز کبھی دیکھی، سنی، آپ نے جس کو چھوا، چکھا اور سُونگھا وہ آپ کے ذہن کی عظیم الجثہ الماری کے اندر سما جاتی ہے۔ یہی شعوری اور لاشعوری یادیں، حوالے کہلاتی ہیں، یہی وہ تجربات ہیں جن پر ہمارا کسی بات پر یقین کرنے کا انحصار ہوتا ہے۔ ہمارے بہت سے عقائد ہیں کہ ہم کس لئے اور کس بات کے اہل ہیں یا ہو سکتے ہیں۔

275

کون سے تجربات آپ کی زندگی کی سب سے زیادہ بھرپور اور بہتر صورت گری کرتے ہیں؟ ایک مذاکرہ میں شرکت کرنے سے پہلے شرکا سے کہا گیا کہ وہ ایک سوالنامہ بڑی گہرائی کے ساتھ پُر کریں، جس میں پانچ ایسے تجربات کی فہرست درج کریں جنہوں نے اُن کی زندگیوں کی بھرپور انداز میں صورت گری کی ہو۔ اس شق میں سب سے زبردست اور متاثر کن یہ بات سامنے آئی کہ بہت سے ایسے لوگ جن کے ایک جیسے تجربات (حوالے) تھے، لیکن انہوں نے بڑے مختلف انداز میں ان میں مداخلت کی تھی، اس لئے اُن کی طرزِ زندگی بھی ایک دوسرے سے مختلف ہے۔ دو افراد کے والدین ان کی کم عمری میں فوت ہو گئے۔ ایک نے اپنی زندگی کے اس تجربے کو ایک وجہ کے طور پر اس طرح استعمال کیا کہ اُس نے ایسے تمام رشتوں سے ناطہ توڑ لیا جن سے لگاؤ اور محبت کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے لیکن دوسرا جو انہی حالات کا شکار تھا وہ اتنا حساس اور متاثر کن شخصیت کا حامل تھا کہ شائد ہی کبھی آپ کو کوئی ایسا شخص ملا ہو۔ یہ محض ہماری زندگیوں کے وہی حوالے ہیں جو اُن کی صورت گری کرتے اور زندگیاں اُن سے تشکیل پاتی ہیں بلکہ وہ معنی بھی ہوتے ہیں جو ہم انہیں پہناتے ہیں۔

276

آپ اپنی زندگی کو بنانے والے ماہر ڈیزائنر ہیں خواہ آپ اس حقیقت کو مانیں یا نہ مانیں۔ آپ اپنے تجربات کو ایک بہت بڑے خوبصورت کپڑے کی نظر سے دیکھیں جس پر آپ اپنی خواہش کے مطابق نقش و نگار بنانا چاہیں، بنا سکتے ہیں۔ آپ ہر روز اس کی بُنائی میں ایک نئے رنگ کا دھاگہ استعمال کریں...... کیا آپ نے کوئی ایسا پردہ تیار کر لیا ہے کہ آپ اُس کے پیچھے چھپ سکیں یا پھر آپ نے کوئی جادوائی قالین بنایا جو کہ آپ کو کہیں اوپر اُونچائیوں پر لے اُڑے۔ کیا آپ نے شعوری طور پر اس ڈیزائن پر نظر ثانی کی ہے تا کہ وہ یادیں، جنہوں نے آپ کو با اختیار بنایا ہے وہ آپ کی اس مہارت کی شاہکار بن جائیں۔

277

آپ کچھ وقت صرف کرتے ہوئے اپنے وہ تمام تجربات لکھ ڈالیں کہ جنہوں نے آپ کی صورت گری کی کہ آپ کون ہیں؟ آپ اس موقع کی نہ صرف تفصیل لکھیں بلکہ یہ بھی بتائیں کہ ان تجربات نے آپ پر کیا کیا اثرات مرتب کئے ہیں۔

آپ فوری طور پر اس میں پھر سے مداخلت کریں کہ ''کوئی بات نہیں پھر کیا ہوا۔'' اس میں شاید کچھ بھروسے کی ضرورت ہے ہو سکتا ہے اس دوران میں آپ کو اُن نظریات کا بھی خیال آ جائے، جن کو آپ پہلے کبھی بھی خاطر میں نہیں لائے۔ یاد رکھیں کہ انسان کے ہر تجربے کے اندر کوئی نہ کوئی قدر ضرور ہوتی ہے۔

278

کسی چیز کو مکمل کرنے کے لئے ہمیں یقین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے حوالے اس جذباتی کیفیت کی تعمیر کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں، پھر بھی کوئی کام کرتے ہوئے ہمارے پاس کچھ تجربات (حوالے) نہیں ہوں گے تو پھر ہمیں کیسے یقین ہو گا کہ ہم یہ کام مکمل کر سکتے ہیں۔ یہ مان لیں کہ آپ اپنے حقیقی تجربات تک ہی محدود نہیں ہیں۔

آپ کے پاس آپ کی مدد کے لئے آپ کے تصورات کی صورت میں لامحدود حوالے موجود

ہیں۔ یاد کریں کہ جب روجر بنیٹر زنے چار میل فی منٹ دوڑ والا ریکارڈ توڑا تھا تو اس کی وجہ یہ بھی تھی کہ اس کام کو پایۂ تکمیل تک پہنچانے کا کام اُس نے اپنے تصور کی آنکھ سے پہلے ہی مکمل کر لیا تھا۔ اُس نے متعدد بار اس ریکارڈ کو توڑ ڈالنے کا تصور اپنے اس حوالے سے کیا تھا اور پھر اپنی جسمانی قوت کو کام میں لاتے ہوئے یہ تہیہ کر لیا تھا کہ وہ یہ ریکارڈ ہر حال میں توڑے گا آپ اپنی راہ میں حائل کئی رکاوٹیں اپنے تصورات کے حوالوں کو تجربات کے طور پر استعمال کرتے ہوئے ہٹا سکتے ہیں۔

279

آپ کے تصورات آپ کی قوتِ ارادی سے دس گنا زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ان کی تنابیں ڈھیلی چھوڑ کر دیکھیں، تب آپ کو یقین اور پختہ بصیرت حاصل ہوگی کہ جو آپ کے ماضی کی کسی بھی حد سے کہیں آگے نکل جائے گی۔ کچھ عرصہ پہلے ہی آندرے آگاسی نے مجھے بتلایا تھا کہ دس سال کی عمر میں انہوں نے ہزاروں بار ومبلڈن ٹینس ٹورنامنٹ جیتے تھے یہ ان کا تصور تھا۔ دس سال کی عمر سے وہ یہ تصور کرتے رہے تھے اور مسلسل تصور کرنے کے باعث اُن کے اندر فتح کرنے کا یقین اس قدر پختہ ہو گیا کہ 1992ء میں اُن کا یہ خواب حقیقت بن گیا۔ اپنے تصورات کو مسلسل عمل میں لاتے ہوئے آپ اپنے کن خوابوں کو حقیقت کا روپ دے سکیں گے؟

280

آپ کے ذاتی تجربات کے حوالوں کی لائبریری کو وسعت دینے کا ایک آسان سا طریقہ یہ ہے کہ آپ اَدب، کہانیوں، افسانوں، موسیقی اور شاعری کے مال و دولت کی چھان بین کریں۔ کتابیں پڑھیئے، ڈرامے دیکھیئے، مذاکروں میں شرکت کریں۔ اجنبیوں سے بات چیت کریں۔ ان تمام حوالوں میں بڑی قوت ہوتی ہے۔ آپ یہ کبھی نہیں جان سکتے کہ ان میں سے کوئی ایک آپ کی زندگی کو بدل سکتا ہے۔

http://muftbooks.blogspot.com/

281

کسی اچھی کتاب کے مطالعہ میں ایک ایسی قوت ہوتی ہے کہ آپ اُس کے مصنّف کی طرح سوچنے لگتے ہیں۔ مطالعہ کے جادوئی لمحات کی کیفیت میں کبھی آپ آرڈن کے جنگلات میں کھو جاتے ہیں تو کبھی آپ ولیم شیکسپیئر ہوتے ہیں۔ کبھی ٹریژر آئی لینڈ میں آپ کا جہاز تباہ ہو جاتا ہے تو پھر آپ روبرٹ لُوئی سٹیفن بن جاتے ہیں جب آپ والڈن میں قدرت کی رعنائیوں سے سرشار ہوتے ہیں تو آپ ہنری ڈیوڈ تھوریو جیسا سوچتے ہیں آپ ویسا ہی سوچنے لگتے ہیں جیسے کہ وہ سوچتے ہیں، وہی محسوس کرتے ہیں جیسا وہ کرتے ہیں اور ویسے ہی تصور کر رہے ہوتے ہیں جیسے کہ وہ کرتے ہیں۔ ان کے حوالے پھر آپ کے حوالے بن جاتے ہیں اور یہ تب تک آپ کے ساتھ ساتھ رہتے ہیں جب تک کہ آپ کتاب کا آخری صفحہ پڑھ کر پلٹ نہیں دیتے۔

282

اگر آپ اس عقیدے کو اپنا لیں کہ تجربے بُرے یا خراب نہیں ہوتے زندگی میں آپ کے ساتھ جو کچھ بھی ہوا، خواہ آسان تھا یا کہ مشکل، تکلیف دہ تھا یا مسرت آگیں۔ اگر آپ غور کریں تو ہر تجربے نے کوئی نہ کوئی قدر آپ کو فراہم کی۔ اپنے بدترین تجربات کو اپنے ذہن میں ابھاریں تو آپ کی زندگی کی صورت گری میں آپ نے اپنے کسی ایک ایسے تجربے سے تعلق جوڑا تھا، اُسی سے آپ نے وہ قوت حاصل کی تھی۔ آپ ذرا اپنے پسِ منظر پر نظر ڈالیں۔ کیا آپ سوچ سکتے ہیں کہ اس نے کوئی مثبت اثر مرتب کیا تھا؟ ہو سکتا ہے کہ آپ کو گولی ماردی جاتی، اغوا کر لیا جاتا، نوکری سے فارغ کر دیئے جاتے یا پھر کسی کار حادثے میں ملوث ہو جاتے لیکن اس تجربے سے بھی آپ نے کوئی حل تو سیکھا ہوگا یا پھر کوئی نیا شعور پایا ہوگا یا پھر دوسروں کے لئے کوئی احساس بیدار ہوا ہوگا۔ جس سے آپ نے خود کو ایک نئی شخصیت کے طور پر نشو ونما دی تاکہ آپ دوسروں کے دکھوں کا مداوا کرنے میں اپنا حصّہ ڈال سکیں۔

283

محدود تجربات ایک محدود زندگی کی تخلیق کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنی نشوونما اور خوء کو مالا مال کرنا چاہتے ہیں تو پھر آپ کو اپنے حوالوں میں اضافہ کرنا ہوگا جو کہ اپنے خیالات اور تجربات آگے بڑھاتے ہوئے ہوں گے۔ وہ آپ کی زندگی کا حصّہ تب تک نہیں بن پائیں گے جب تک آپ ان کو شعوری طور پر تلاش نہیں کریں گے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ کوئی عظیم خیال آپ میں مداخلت کرے گا، خود آپ کو اس کی تلاش کرنا ہوگی۔ وہ کونسی ایسی بات ہے، جس کو آپ پہلے کبھی خاطر میں نہیں لائے تھے اُس نے آپ کے لئے تمام نئے جہانوں کے راستے کھول دیئے تھے۔

284

آپ چند ایسے تجربات کر دکھائیں کہ جو پہلے آپ نے کبھی نہ کئے ہوں، آپ غوطہ خوری کریں اور سمندر کی تہہ میں آباد کسی نئی دنیا کو تلاش کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ اس بالکل نئے ماحول میں زندگی کس طرح کی ہے؟ ایک شام ماحول کی ان سریلی آوازوں کے ساتھ ہم آہنگ ہو جائیں۔ اگر آپ عام طور پر ایسا نہیں کرتے کہ آپ شام کو کسی چٹان پر بیٹھ کر لہروں کے آپس میں ٹکرانے کا منظر دیکھا کرتے ہیں تو پھر آپ بچوں کے کسی ہسپتال میں جائیں اس کا مقصد یہ ہے کہ آپ خود کو مختلف نوع کے کلچروں کے اندر مدغم کر دیں۔ دُنیا کو کسی اور کی نظروں سے دیکھیں، اپنے مقامی محکمہ پولیس سے رابطہ کر کے اُن کے گھڑسواری کے کسی پروگرام میں حصّہ لے سکتے ہیں۔ یاد رکھیں آپ کی زندگی اس لئے محدود ہے کہ آپ کے تجربے اور حوالے محدود ہیں تو اپنے حوالوں کو پھیلائیں، تب ہی آپ کی زندگی پھلے پھولے گی اور نشوونما پائے گی۔

285

آپ کو کن نئے تجربات کی ضرورت ہے؟ آپ خود سے یہ سوال پوچھ سکتے ہیں ''جو کچھ میں درحقیقت یا واقعی پانا چاہوں اُسے پانے کے لئے مجھے کن حوالوں کی ضرورت ہے؟'' آپ یہ دیکھ لیں کہ آپ کونسے دلچسپ اور پُرلطف تجربات کرنا چاہتے ہیں، جنہیں کرنے سے آپ اچھا محسوس کریں گے۔ ایک بار آپ نے نئے حوالوں کی فہرست مرتب کرنے پر اپنا خوب ذہن لڑایا تھا اور

غور وفکر کیا تھا۔ ان میں سے ہر ایک پر کوئی وقت درج کر لیں اور یہ فیصلہ کریں کہ ان میں سے ہر ایک کو آپ کس وقت کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً آپ کس وقت جاپانی، ہسپانوی یا یونانی زبانیں بولنا سیکھیں گے۔ آپ گھڑسواری کب کریں گے؟ آپ آرام کرنے کے لئے گھر کس وقت جائیں گے؟ آپ کب کوئی غیر معمولی، انوکھا یا عجیب وغریب کام کر دکھائیں گے۔

286

میں نے اپنے بیٹے کے ساتھ ایک بہت بھرپور حوالے پر بات چیت کی۔ یہ وہ تجربہ تھا کہ ایک سال قبل جب یوم تشکر منایا جا رہا تھا تو غریبوں میں کھانا تقسیم کرنے کے لئے میں نے کھانے کی ٹوکریاں پکڑی ہوئی تھیں۔ میرے ساتھ میرا چار سالہ بیٹا بھی تھا میں نے اُسے ایک ٹوکری دیتے ہوئے کہا کہ وہ اس آدمی کو دے آئے جو کہ ایک عوامی آرام گاہ کے راستے پر پڑا سو رہا تھا، میں نے سوچا کہ اس طرح بچے کی حوصلہ افزائی ہوگی۔ میرے بیٹے جیرک نے اس سوئے ہوئے آدمی کو کندھے سے پکڑ کر زور سے کہا: 'یوم تشکر مبارک'' وہ شخص یکدم اٹھ کھڑا ہوا اور بچے کی اس بات پر ہنسنے لگا۔ میرا دل تو جیسے میرے حلق میں اٹک کر رہ گیا میں جلدی سے آگے بڑھا۔ اُس آدمی نے بڑی ملائمت سے جیرک کا ہاتھ تھاما اور اس پر بوسہ دیا۔ وہ کچھ سرگوشی کے انداز میں بُڑبُڑایا۔ ''میرا خیال رکھنے کا بے حد شکریہ!''......اس پر مجھے بڑی حیرت ہوئی۔ یوم تشکر کے موقع پر کسی بچے کے لئے اس سے زیادہ خوبصورت تحفہ کیا ہو سکتا ہے؟ آپ جس کو بہت چاہتے ہیں اسے کونسا ایسا دلپذیر تجربہ بتا سکتے ہیں؟

287

آپ کو اپنے حوالوں کو وسعت دینے کے لئے کسی اور جگہ جانے کی ضرورت ہی نہیں۔ ذرا آپ اپنی بستی یا علاقے میں جا نکلیں اور اگر کسی کو آپ کی مدد کی ضرورت ہو آپ اس کی مدد کریں۔ سارا جہان آپ کے سامنے ہے۔ آپ کہیں سے بھی کوئی نیا حوالہ لے سکتے ہیں۔ کوئی بھی ایسی نئی چیز ہو سکتی ہے جو آپ نے دیکھی ہو، کوئی نغمہ یا گیت آپ نے سنا ہو یا پھر کوئی گفتگو، کوئی فلم یا کوئی مذاکرہ بھی ہو سکتا ہے۔ اگر کوئی کتاب آپ کے زیرِ مطالعہ ہے تو اُس کے اگلے صفحہ پر آپ کو یہ حوالہ مل سکتا ہے۔ اُٹھیں اور زندگی کے اس کھیل میں شامل ہو جائیں۔ آپ اپنے

تصورات کوایسی ممکنات کے ساتھ دوڑائیں کہ آپ جو بھی دریافت کریں یا ڈھونڈیں گے یا جو بھی تجربات کریں گے ابھی شروع کریں آپ آج کسی نئے تجربات کا تعاقب کریں گے جو کہ آپ کی زندگی کونشوونمادے سکیں۔اس نتیجہ میں آپ کس قسم کے انسان بننا چاہتے ہیں؟

289

ایک ایسی قوت اور کشش ہوتی ہے جو آپ کی زندگی کی صورت گری کرتی ہے۔یہی طے کرتی ہے کہ آپ کس بات کوممکن یا پھر ناممکن سمجھتے ہیں۔آپ کس کام کی کوشش کرتے ہیں یا پھر پیچھے ہٹ جاتے ہیں آپ کیا سوچتے اور میل ملاپ رکھتے ہیں۔یہی قوت وہ عقیدہ ہے کہ آپ کون ہیں اور آپ کی کیا شناخت ہے۔ہم سب کم ازکم لاشعوری طور پر خود کو سمجھ رہے ہوتے ہیں کہ ہم کیا ہیں؟ کون ہیں؟ یہی سمجھ بوجھ ہماری زندگیوں کے ہر حصے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔مثال کے طور پر اگر آپ خود کوغصیلے سمجھیں تو آپ کا انداز اس کے برعکس ہوگا۔آپ کی ذاتی تعریف کہ آپ کیا ہیں اور کون ہیں؟اس میں تبدیلی فوری طور پر آپ کی ذہانت یا اظہار کے طریقوں کو بدل ڈالتی ہے، آپ کے برتاؤ، رویوں اور اُن تمام احساسات کو بھی جن کا آپ اظہار کرتے ہیں۔یہ ہر اس فیصلے میں سے چھن کر آتا ہے جو آپ کرتے ہیں، اُس انتہائی گہرے اور مرکزی عقیدے کے ذریعے جس کے تحت آپ اپنی زندگی کے تمام تر تجربات میں مداخلت کرتے ہیں۔

290

کیا آپ نے کسی کام کے بارے میں کہا کہ ''میں یہ کام اس لئے نہیں کرتا کیونکہ یہ مجھے بالکل پسند نہیں۔'' اگر آپ نے یہ جملہ کبھی بولا ہے تو پھر آپ نے اپنے اردگرد کھڑی اُس چاردیواری کوتوڑ ڈالا کہ جس میں رہتے ہوئے آپ نے کبھی ماضی میں اپنی تعریف کی تھی کہ آپ کیا ہیں؟اور یہی وجہ ہے کہ یہ آپ کے آج کے معیار پر اثر انداز ہورہا ہے۔خود اپنے آپ سے پوچھیں کہ یہ عقائد کہاں سے آئے ہیں کہ میں کون ہوں اور کیا ہوں؟ اور یہ عقائد کتنے پرانے ہیں؟ شاید یہی وہ وقت ہے کہ آپ اپنی شناخت کوذرا تازہ کرلیں۔کیا آپ نے شعوری طور پر اس کا انتخاب کیا تھا؟ یا پھر ایسا ہے کہ دوسرے لوگوں نے آپ کو بتایا کہ آپ کی زندگی کے کوئی ایسے خاص مواقع ہیں یا پھر کوئی دوسرے محرکات کہ جو آپ کی اجازت کے بغیر نمودار ہوئے۔اگر

http://muftbooks.blogspot.com/

آپ اپنی تعریف کہ آپ کون ہیں؟ مختلف طریقوں سے بتانا شروع کرتے اس انداز میں کہ جو زیادہ بااختیار بنانے والا اور موزون انداز ہوتا کہ آج آپ کیا ہیں تو پھر کیسے بیان کرتے کہ آپ کیا بن چکے ہیں اور کون ہیں؟

291

ہم سب کی یہ ضرورت ہے کہ ہم اپنے خیالات کو وسعت دیں کہ ہم کیا ہیں اور ہم کس بات کے قابل اور اہل ہیں؟ ہمیں اس بات کو بھی یقینی بنانا ہے کہ ہم اپنے آپ پر جو بھی لیبل لگائیں۔ کہیں وہ ہمیں محدود نہ کردیں بلکہ ہمیں آگے بڑھائیں جس سے ہمارے اندر چھپی ہوئی صلاحیتیں نشوونما پائیں۔آپ ہوشیار رہیں کہ آپ جو الفاظ بھی متواتر اپنے ساتھ جوڑتے ہیں مثلاً ''میں فلاں ہوں۔'' تو پھر وہ بن کر دکھائیں۔مثال کے طور پر کچھ لوگ کہتے ہیں ''میں سست قسم کا انسان ہوں۔'' تو اگر وہ سست نہ بھی ہوں تو پھر اُن کے اہداف بھی غیر مؤثر ہوسکتے ہیں۔کیا آپ ایسے انداز میں اپنی تعریف کرتے ہیں جو کہ آپ کو محدود کردیتی ہے؟ یہ حدیں آپ کے ئے کوئی خودساختہ سی پیشین گوئی بن جاتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو پھر آپ انہیں ابھی بدل ڈالیں۔

292

ہم اپنی زندگی میں کسی وقت بھی کوئی تبدیلی لاسکتے ہیں اور گردوپیش کے ماحول کو بھی بدل سکتے ہیں۔یہ تبدیلی ہماری مدد کرسکتی ہے یا پھر کوئی رکاوٹ بھی بن سکتی ہے جو ہماری آئندہ ترقی میں حائل ہوسکتی ہے۔اگر لوگ ہمارے بارے میں وہی سوچتے ہیں جیسا کہ پہلے سوچتے تھے تو پھر ان کے یقین (عقائد) کی سوجھ بوجھ کہ ہم کون تھے؟ ہمارے لئے منفی ثابت ہوسکتی ہے جو کہ ہمیں ہمارے پرانے محدود کردینے والے جذبات اور عقائد کی طرف دھکیل سکتی ہے جو کہ کبھی ہماری شناخت کا حصّہ رہے ہیں۔ہمیں اس بات سے ہوشیار رہنا ہوگا کہ ہم اپنی اُس قوت کو مکمل طور پر اپنے بس میں کریں کہ ہم کون ہیں؟ ہمارا ماضی، ہمارے حال اور مستقبل کے بارے میں کچھ طے نہیں کرتا۔آج سے ہی ابتدا کرتے ہوئے اپنی نئی اور بااختیار بنانے والی اپنی شناخت کا دعویٰ کرنے کے لئے عمل پیرا ہوجائیں۔

293

اگر آپ متواتر یہ کوششیں کر رہے ہیں کہ آپ کوئی مثبت تبدیلی لائیں لیکن پھر بھی آپ ایسا نہیں کر پا رہے تو اس بات کے امکانات ہیں کہ آپ اس رجحان یا رویے سے منہ موڑ رہے ہیں، اپنے کان بند کرنے کی کوشش کرتے آ رہے ہیں جو کہ آپ کے اس عقیدے کے ساتھ منسلک نہیں تھا کہ آپ کون ہیں؟ اپنی زندگی کا معیار بہتر بنانے کے لئے کسی سبب اثر انگیز بہتری کی خاطر آپ کو اپنی شناخت کی نشوونما کرنی ہوگی اور اسے کسی اور پہلو میں منتقل کرنا ہوگا اور بدلنا ہوگا۔ مثال کے طور پر شراب نوشی کے رجحان کو ترک کرنے کے بجائے آپ اپنی شناخت کو ایک بالکل تندرست وتوانا اور بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والے شخص کی حیثیت سے وسعت دینا ہو گی۔اس فیصلے کے فطری نتیجہ کے طور پر آپ شراب کا استعمال بالکل بھی نہیں کریں گے۔

294

شناخت کا بحران کیا ہے؟ شاید اس کی بہترین تعریف ایک عام تجربہ کے ساتھ جڑی ہوئی ہے کہ یہ اس وقت ہوتا ہے کہ جب لوگ اپنے آپ پر شک کرنے لگے ہیں اور ایسے عمل کرتے چلے جاتے ہیں کہ انہیں یقین نہیں ہوتا وہ کون ہیں؟ جس کی وجہ سے انہیں اپنی زندگی میں ہر بات پر سوال اٹھانا پڑتا ہے لیکن کیا ہم میں سے واقعی کوئی یہ جانتا ہے کہ ہم مکمل طور پر کون ہیں؟ ''مجھے کوئی شک نہیں!''......کسی کی شناخت جو کہ اس کی شکل وصورت وضع قطع اور ظاہری حالت سے متعلق ہو تو وہ کسی کے لئے بھی تکلیف دہ ہوسکتی ہے جو کہ اس کے مستقبل کا بحران ہے۔ بالآخر ان چیزوں کو بدلنا ہوگا اگر ہم بہتر سوجھ بوجھ رکھتے ہیں کہ ہم کیا ہیں؟ اس کی کوئی روحانی تعریف بھی ہوسکتی ہے۔ ہماری شناخت پر کبھی بھی انگلی نہیں اٹھائی جاسکتی۔ یقیناً ہم اپنی جسمانی اور ظاہری نوعیت سے زیادہ اہم ہیں۔آپ کو کیا چیز منفرد بناتی ہے؟

295

آپ خود کو شناخت کرنے میں کہ آپ کی پہچان کیا ہے؟ آپ کون ہیں؟ ایک لمحہ لگائیں۔ اس سوال کا جواب دیتے ہوئے تجسس اور خوشگوار انداز اپنانے کا فیصلہ کریں کہ آپ کون ہیں؟ کیا آپ اپنے ماضی کے حوالے سے اپنی تعریف بتائیں گے کہ آپ کون ہیں؟ اپنے حال یا پھر اپنے

مستقبل کے حوالے سے آپ نے کیا کام کیئے اور کیا کریں گے؟ اپنے پیشے کے اعتبار سے، اپنی آمدن کے حوالے سے یا پھر زندگی میں آپ نے جو بھی کردار ادا کیا اس کی نسبت سے یہ تعریف کریں کہ یہ میری پہچان ہے یا پھر اپنے روحانی عقائد، اپنی جسمانی صفات کی وجہ سے یا پھر کوئی ایسی بات جس نے ان تمام درجہ بندیوں کو بدل ڈالا جن سے آپ کی شناخت وجود میں آئی۔

296

اگر آپ کو ڈکشنری میں اپنا نام دیکھنا ہو تو آپ اس کی تعریف کیسے بتائیں گے؟ کیا اس کے بارے میں صرف تین لفظ بتائیں گے یا پھر صفحہ بہ صفحہ الٹیں گے یا اپنے نام کے معنی دیکھنے کے لئے کوئی پوری ڈکشنری ہی خریدیں گے؟ آپ نے ویب سائٹ میں اپنے نام کے بارے میں جو تفصیل تلاش کی ہے اس کو لکھ ڈالیں۔

297

اگر آپ کو اپنا شناختی کارڈ بنانا پڑے تو آپ اس پر کیا درج کریں گے کہ دراصل آپ کون ہیں؟ اس پر کیا درج ہوگا اور کیا حذف کریں گے؟ کیا آپ اس پر اپنی تصویر لگائیں گے؟ یا پھر اپنی جسمانی تفصیل لکھیں گے یا انہیں غیر ضروری سمجھیں گے؟ کیا یہ شناختی کارڈ حقیقت میں آپ کے متعلق صحیح حقائق پر مشتمل ہوگا یا یہ مکمل ہوگا؟ آپ کی اقدار، جذبات، عقائد، اور آپ کی زندگی کے مقصد کا آئینہ دار ہوگا۔ آپ ایک منٹ میں اپنا شناختی کارڈ تیار کریں جو کہ آپ کی شناخت کی ایک مکمل دستاویز ہو جو کہ آپ کسی کو بھی دکھا سکیں کہ آپ درحقیقت کون ہیں؟

298

اگر آپ کی شناخت کا کوئی پہلو آپ کے لئے تکلیف دہ ثابت ہو تو پھر اُس سے اپنا تعلق ختم کر دیں۔ اب تک آپ نے یہ فیصلہ کر لیا ہے کہ آپ کی شناخت کیا ہے؟ کسی بچے کے دل اور اس کی روح کو سرشار کرنے والے خوبصورت اور انوکھے تصورات سے ایک اشارہ لیں۔ وہ بچہ جو کسی دن ''زورو'' ہے جو غلطیوں کو درست کرتا ہے۔ اگلے دن وہ ہرکولیس ہے دنیا کا مضبوط ترین اور طاقتور انسان اور آج وہ ایک دادا ہے، خود اپنی زندگی کا ہیرو! شناخت کو بڑے خوش کن انداز میں منتقل کیا جا سکتا ہے۔ بڑے جادوئی طرز میں، بڑے خود مختارانہ تجربات کے طور پر...... ایک لمحہ

میں ہم بالکل از سرنو اپنی تعریف بتا سکتے ہیں اور بڑی آسانی سے ہم فیصلہ کریں کہ ہماری حقیقت اس شناخت میں منعکس ہو یا وہ ہماری شناخت کی عکاسی کرے۔ ہم کس جذباتی شناخت کے چہرے پر سے نقاب ہٹا رہے ہیں جو ہمارے اپنے رویوں، ہمارے ماضی اور ہمارے اُن لیبلوں سے بالاتر ہو جو ہم خود پر لگاتے چلے جاتے ہیں۔

299

اگر آپ جو کچھ بھی بننا چاہیں تو پھر آپ کی شناخت کن چیزوں پر مشتمل ہو گی؟ ایک فہرست بنائیں جس میں وہ تمام عناصر شامل کریں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ یہ صفات کس میں موجود ہیں کہ جن لوگوں نے آپ کو متاثر کیا۔ کیا وہ مثالی کردار ادا کرتے رہے ہیں؟ آپ اپنے آپ کو اس مثالی کردار میں ڈھال کر تصور کریں کہ آپ اس نئی شناخت کے ساتھ خود کو کیا محسوس کر رہے ہیں؟ آپ کیسے سانس لے رہے ہیں، چل پھر رہے ہیں، بات چیت کر رہے ہیں، کیسے سوچتے ہیں۔ آپ اس بات پر خوش ہوں کہ صرف ایک فیصلے کے تحت اپنی شناخت کے کسی بھی حصے کو بدل ڈالنے کا اختیار اور قوت آپ میں موجود ہے۔

300

اگر آپ اپنی شناخت کو واقعی وسعت دینا اور اپنی زندگی کی نشوونما چاہتے ہیں تو پھر آپ شعوری طور پر فیصلہ کریں کہ آپ کیا بننا چاہتے ہیں؟ آپ پُر جوش ہو جائیں، بالکل ایک بچے کی طرح...... پھر سے تفصیلاً بیان کریں کہ آج آپ کیا ہیں؟ اپنی فہرست کو دیکھنے میں کچھ وقت لیں۔ خود کو ہرگز محدود نہ کریں۔

301

وہ لوگ جن کے ساتھ ہم اپنا وقت گزارتے ہیں اس رفاقت کا ہمارے اس نظریے پر بڑا بھرپور اور طاقتور اثر پڑتا ہے کہ ہم کون ہیں؟ آپ نے اپنا ایک منصوبہ برائے عمل تیار کیا ہے کہ آپ اپنی نئی شناخت کا ساتھ دیں گے۔ اپنے گردوپیش کے لوگوں پر توجہ دیں کہ آپ کن کے درمیان رہتے ہیں؟ کیا آپ کے دوست احباب، آپ کے گھر والے، آپ کے رفقائے کار، آپ نے اپنی جو نئی شناخت تخلیق کی ہے، اس کو اپنانے میں آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے یا نہیں؟

http://muftbooks.blogspot.com/

302

اپنے اردگرد کے لوگوں میں آپ اپنی اس شناخت کو نشر کر کے اس شناخت کے ساتھ اپنا وعدہ نبھائیں اور سب سے اہم یہ ہے کہ سب سے پہلے اس کو اپنے آپ کے ساتھ اپنے اندر، اپنے دل و دماغ میں ''نشر'' کریں۔ اپنے اوپر لگائے گئے ہر نئے لیبل کو روزانہ بیان کریں تاکہ یہ آپ کے اندر رچ بس جائے۔

303

آپ اسی لمحے اپنی اس نئی شناخت کے ساتھ رہنا شروع کر دیں گے جو آپ نے اپنے لئے چنی ہے۔ آپ خود سے یہ پوچھیں۔ ''میں اس سے زیادہ اور کیا بن سکتا ہوں؟'' ''اس سے زیادہ اور میں کیا ہو سکتا ہوں؟'' ''اب میں کیا بنتا جا رہا ہوں؟'' اپنے آپ سے یہ وعدہ کریں کہ اردگرد کے ماحول سے قطع نظر آپ اُسی شخص کی طرح مسلسل اپنے متعین کردہ ہدف کو پانے کی کوشش کرتے رہیں گے اُسی شخص کی طرح سانس لیں۔ چلیں پھریں، ہنسیں بولیں، جواب دیں۔ لوگوں کے ساتھ محبت اور احترام سے پیش آئیں۔ ویسا ہی کریں، جیسا کہ وہ شخص کرتا آیا ہے۔ اگر آپ نے اُسی شخص کے نقشِ قدم پر چلنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو پھر آپ ''وہی شخص'' بن جائیں گے۔

304

اَب آپ ایک چوراہے پر کھڑے ہیں اپنے ماضی کو بھول جائیں۔ اَب آپ کیا ہیں؟ یہ بالکل بھی نہ سوچیں کہ آپ کیا ہوا کرتے تھے؟ آپ نے کیا بننے کا فیصلہ کیا ہے؟ یہ فیصلہ شعوری طور پر کریں لیکن بہت احتیاط سے فیصلہ کریں، اپنی بھرپور طاقت سے کریں اور پھر اس پر عمل کر ڈالیں۔

گیارہواں حصّہ

''سب کچھ اکٹھا کرلیں''

صحت، مالی امور، تعلقات اور ضابطۂ اخلاق

''جاؤ اور اپنی نسل کو اپنے عمل میں شامل کرلو''

(رالف والڈو ایمرسن)

305

اَب آپ ان انعامات، حکمتِ عملیوں، آلات اور روزانہ خود تدریسی کے اسباق کی وہ فصل کاٹیں جو آپ نے بوئی تھی، جو کچھ آپ نے سیکھا اس سے حاصل کرنے کا وقت آ گیا ہے۔ اس حصے کے ہر صفحہ کو جسے آپ پڑھیں گے تو پھر آپ اس کے بہت سے ایسے پہلوؤں پر توجہ دیں گے جو کہ جسمانی، مالی امور اور تعلقات پر مشتمل ہیں۔ یہ ایک ایسا طریقہ تخلیق کرنے کو یقینی بناتے ہیں کہ آپ روزانہ اپنے سب سے بڑے معیار کے مطابق اپنی زندگی بسر کر سکیں۔

306

بالکل اسی طرح سے جیسا کہ آپ نے سیکھا ہے کہ کسی سے آپ کو اپنے اعصابی نظام کو عادی بنا کر ایسے رجحانات پیدا کرنے ہیں جو آپ کو مطلوبہ نتائج مہیا کر سکیں اسی طرح سے آپ کی ''جسمانی تقدیر'' کا انحصار بھی اسی پر ہے کہ آپ اپنے عضلات اور میٹابولزم (وہ کیمیاوی عمل جو کسی جاندار، انسان، جانور اور پودوں میں خوراک اور نمکیات میں منتقل ہو کر قوت پیدا کرتے ہیں) کے نظام کو عادی بنا کر اپنی خواہش اور ضرورت کے مطابق جسم کو چُست اور فِٹ رکھنے کے لئے بہتر نتائج پا سکتے ہیں۔ آپ باقاعدگی سے اپنے جسم کی دیکھ بھال کرتے ہوئے اپنی صحت کو اپنی خواہش کے مطابق کیسے بہتر بنا سکتے ہیں؟

307

انسانی جسم کو بہترین کارکردگی کے قابل بنانے کی کیا وجوہات ہیں؟ سٹیو میٹل مین کی ناقابل یقین اور بے پناہ قوت کی وجہ اُس کے بنیادی اُصول تھے۔ میٹل مین نے طویل دوڑ کے تمام عالمی ریکارڈ گیارہ دنوں اور 19 گھنٹوں میں ایک ہزار میل دوڑ لگا کر توڑ ڈالے جو کہ اوسطاً 48 گھنٹے یومیہ بنتے ہیں۔ شاید اس سے حیران کن بات یہ ہے کہ ایک عینی شاہد کے مطابق ''وہ اپنی دوڑ کے آغاز کی نسبت دوڑ کے آخری مرحلہ پر زیادہ بہتر نظر آ رہا تھا، اس کو نہ کوئی زخم لگا نہ کوئی خراش تک آئی۔ اپنے جسم کو اس قدر لچکدار بنانے اور اپنی جسمانی قوت کو زیادہ سے زیادہ بحال رکھنے اور زخمی ہونے سے بچانے کے لئے اس نے کئی سال پہلے سے اپنے جسم اور اپنے ذہن کو اس دوڑ کے لئے

http://muftbooks.blogspot.com/

تیار کرنا شروع کر دیا تھا۔ سٹیل مین نے ثابت کر دکھایا کہ ''یہ ہمارے اپنے ہاتھ میں ہے کہ ہم جو چاہیں اپنا سکتے ہیں شرط یہ کہ ہم اپنے آپ کو اس کام کو انجام دینے کے لئے صحیح طور پر تیار کر سکیں۔'' یہ ہمارے اپنی ذات سے کئے گئے ''مطالبات'' ہیں۔

308

سٹو میٹل مین کا دوسرا کارنامہ کیا تھا کہ اُس نے اتنی لمبی دوڑ میں سب پر بازی لے جا کر ایک نیا عالمی ریکارڈ قائم کر دکھایا؟ بہت ہی سادہ اور آسان بات ہے کہ صحت اور جسمانی توانائی، جسم کو فِٹ اور چُست رکھنا ایک جیسا نہیں ہوتا۔ جسم کو فٹ اور صحت کے اُصولوں کے مطابق صحت مند رکھنا کیا ہے؟ ڈاکٹر فلپ مفٹن کے مطابق یہ کسی کھیل کا مظاہرہ کرنے کی جسمانی صلاحیت ہے۔ صحت کی تعریف اس ضمن میں زیادہ وسیع تر معنوں میں کی جا سکتی ہے۔ صحت انسان کی وہ کیفیت ہے جس میں جب جسم کے تمام تر نظام بہتر طور پر کام کر رہے ہوں۔ کئی لوگوں کا خیال ہے کہ جسم کے چُست رہنے کا تعلق صحت کے ساتھ ہے۔ لیکن یہ ضروری نہیں۔

309

ہم اپنی صحت کو بہت زیادہ بہتر کیسے بنا سکتے ہیں؟ سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم ایسی ورزش کریں جس سے ہمارے جسم کے اندر آکسیجن کی مقدار بڑھ سکے۔ اس میں اور عام ورزش میں استعمال ہونے والی قوتِ برداشت کو سمجھنا ضروری ہے۔ یہ ایسی ورزش ہے جس کے لئے ایک وقت متعین کیا جاتا ہے۔ آپ اپنے جسم کی چربی کو ایندھن کی طرح جلاتے ہیں۔ دوسری ورزش وہ ہے کہ جس میں آکسیجن کی ضرورت نہیں ہوتی یہ بغیر آکسیجن کی ورزش کہلاتی ہے۔ یہ ورزش جسم کے اندر قوت کو بحال رکھتی ہے اور جسم میں موجود ایک مادہ گلائیکوجن جو کہ جسم کے اندر کیمیاوی تبدیلی کے ذریعہ چربی پیدا کرتا ہے اس کو یہ بغیر آکسیجن والی ورزش ختم کرتی ہے۔ کیا آپ خود کو صحت مند یا فِٹ دونوں میں یا پھر کسی میں شمار نہیں کرتے کہ صحت اور جسمانی طور پر فٹ ہونا ساتھ ساتھ چلیں۔ اگر آپ صحت کی قیمت پر جسم کو فٹ رکھیں گے تو پھر شاید آپ زیادہ عرصہ تک اپنی جسمانی کشش قائم نہیں رکھ پائیں گے۔ آپ کے نزدیک دونوں میں سے کس کو اولیت حاصل ہے؟ کیا آپ نے اپنی صحت اور جسم کے فِٹ رکھنے میں توازن برقرار رکھا ہوا ہے؟

310

اکثر امریکی خود کو تھکا ڈالنے والے کام کیوں کرتے ہیں؟ اس لئے کہ نہ چاہنے کے باوجود بھی کم از کم وقت میں زیادہ سے زیادہ نتائج حاصل کرنے کے لئے وہ ایسا کرتے ہیں۔ بہت سے لوگ ایسی طرزِ زندگی بسر کرتے ہیں جو کہ اُن کے مطالبات اور تناؤ کی کیفیت کے پیشِ نظر وہ اس طرزِ زندگی کو اپنی ورزش کے طور پر بھی استعمال کر سکیں۔ آکسیجن والی ورزش کے ساتھ وہ اپنے گلائیکوجن کو بھی خرچ کرتے ہیں یا خارج کرتے ہیں۔ ان کا میٹابولزم ان کے خون میں شکر کی مقدار ایندھن کے ثانوی ذریعہ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جس سے سر درد، تھکن اور دوسری تکلیفیں پیدا ہوتی ہیں۔ آکسیجن کے بغیر والی ورزش کو آپ دوسری ورزش میں تبدیل کرنے کے لئے کیا کریں گے؟ اس عمل کو کم کر دیں۔ ڈاکٹر فلپ مفٹن کے مطابق، ورزش کی بہت سی اقسام مثلاً چلنا، جوگنگ اور پیراکی جیسی ورزشیں جسم کو آکسیجن مہیا کرتی ہیں اور دل کی رفتار میں کمی آکسیجن والی ورزش میں منتقل کر دیتی ہیں جبکہ دل کی تیز دھڑکن انہیں آکسیجن کے بغیر والی ورزش میں بدل دیتی ہے۔ کیا آپ کو اپنی طرزِ زندگی کے مطابق اپنی ورزش کی رفتار کو کم رکھنے کی ضرورت ہے؟

311

اپنے جسم کو چربی جلا ڈالنے والی مشین میں بدل ڈالنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے جسم کی نشوونما کو ایک تسلسل کے ساتھ اپنے میٹابولزم کے نظام میں ڈھال لیں۔ ڈاکٹر مفٹن تجویز کرتے ہیں کہ دو سے آٹھ ماہ کا عرصہ آپ آکسیجن والی ورزش کے لئے مخصوص کریں۔ صحت اور جسم کو فِٹ رکھنے میں توازن پیدا کرنے کے لئے آکسیجن کے بغیر والی ورزش کام میں لائی جا سکتی ہے۔ اس کو ہفتہ میں تین بار کر کے اپنی روزمرہ کی مصروفیات یا مشاغل میں شامل کیا جا سکتا ہے۔ اپنی صحت کی بہتری کے لئے آپ کس سے مشورہ کریں گے؟ وہ کون سے ذرائع ہیں جنہیں آپ کام میں لائیں گے؟

312

برطانوی فلسفی لوڈوگ وشا گنسٹائن نے لکھا ہے ”انسانی جسم، انسانی روح کی بہترین تصویر ہے۔“ آپ کا جسم آپ کے باطن کے متعلق کیا اظہار کرتا ہے؟

http://muftbooks.blogspot.com/

313

صحت کو بہتر رکھنے کے لئے سب سے اہم عنصر آکسیجن ہے۔ اس کے بغیر انسانی خلیے کمزور ہو کر مردہ ہو جاتے ہیں۔ ورزش کے دوران اپنے جسم میں سے آکسیجن کے زیادہ اخراج سے گریز کیئے بغیر آپ کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ آکسیجن والی ورزش آپ کو بغیر آکسیجن والی ورزش کی طرف تو نہیں لے جا رہی؟

آپ درج ذیل سوالوں کے جواب دیں:

۱۔ کیا آپ آکسیجن والی ورزش کے دوران بولتے ہیں یا خاموش رہتے ہیں؟

۲۔ کیا آپ کا سانس ہموار ہوتا ہے اور سنا جا سکتا ہے؟

۳۔ کیا ورزش کے دوران آپ تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں؟ یا پھر آپ ضرور سانس روک لیتے ہوں گے؟

۴۔ صفر سے 10 تک کے سکیل کا مطلب بہت زیادہ تھکاوٹ ہے۔ آپ کا سکور کیا بنتا ہے؟ اگر یہ 7 اور 6 کے درمیان ہے تو پھر یہ بہت خوب ہے۔ اگر آپ 7 سے بڑھ جاتے ہیں تو پھر آپ آکسیجن کے بغیر والے درجہ میں چلے جاتے ہیں۔

314

یہاں آپ کو یہ بتایا جا رہا ہے کہ آپ کس طرح اپنی طرزِ زندگی اور معمولاتِ زندگی میں خوشگوار ورزش کو شامل کر سکتے ہیں؟

۱۔ یہ طے کر لیں کہ آپ باقاعدگی کے ساتھ آکسیجن کے ساتھ یا پھر آکسیجن کے بغیر ورزش کریں گے؟ کیا آپ جب سو کر اٹھتے ہیں تو خود کو تھکا ہوا محسوس کرتے ہیں؟ یا آپ کا موڈ بہتر نہیں ہوتا اور آپ کو کام کرتے ہوئے جسم میں درد محسوس ہوتا ہے۔ کیا ایسا چربی کی اس تہہ کی وجہ سے ہے جو ہزار کوششوں کے باوجود آپ کے جسم کے ساتھ چپکی ہوئی ہے؟ اگر آپ ان میں سے چند ایک یا پھر تمام سوالوں کے جواب ”ہاں“ میں دیتے ہیں تو پھر اس بات کا امکان ہے کہ آپ بغیر آکسیجن والی ورزش کر رہے ہیں۔

۲۔ اگر آپ کے پاس دل کی دھڑکن نوٹ کرنے والا ایسا آلہ ہے جو آپ اپنے ساتھ کہیں بھی

اٹھا کر لے جاسکتے ہیں جو کہ آپ کو یہ بتا سکتا ہے کہ آپ اپنی ورزش کو آکسیجن کے ساتھ کس طرح متوازن بنائے رکھیں گے؟ تو یہ آپ کی صحت کے لئے ایک بہترین مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

۳۔ آپ اپنے میٹابولزم کو عادی بنانے کے لئے ایک منصوبہ بنائیں، جس کے تحت آپ اپنے جسم کی چربی کو جلاسکیں اور اس کی قوت بحال رکھ سکیں۔ اپنے منصوبے پر دس دن عمل پیرا رہیں۔

315

آپ کی زندگی میں چند باتیں بہت اہم ہوتی ہیں جن میں مہارت حاصل کرنا تعلقات سے بھی زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ کامیابی کا مقصد اس وقت تک مکمل نہیں ہوتا جب تک کہ آپ اس میں کسی اور کو بھی شریک نہ کریں۔ سب سے زیادہ جذبات، تعلقات میں دیکھے گئے ہیں۔ آئندہ چند روز میں ہم ان چھ بنیادی اصولوں کا جائزہ لیں گے جن کا تعلق خصوصاً تعلقات سے ہے۔

آپ کی محبت کے تعلقات!

سب سے پہلے آپ کو اس شخص کی ان اقدار اور اصولوں کے بارے میں علم ہونا چاہیے۔ جس کو آپ چاہتے ہیں یا محبت کرتے ہیں۔ اس سے قطع نظر کہ آپ کسی کو کس قدر چاہتے ہیں اور کوئی بات نہیں کہ آپ کو اس سے کتنا لگاؤ کیوں نہ ہو، اگر آپ ایک دوسرے کے اصولوں کو مسلسل توڑتے رہیں گے تو پھر آپس کے تعلقات میں تناؤ ضرور پیدا ہوگا۔ اگر آپ اپنے ساتھی کے اصولوں کے بارے میں کچھ نہیں جانتے (یا پھر بھول چکے ہیں) تو پھر اب ان کے بارے میں جانیں۔ اگر آپ نے کچھ عرصہ پہلے ہی ان کے متعلق آپس میں تبادلۂ خیالات کیا تھا تو یہ بہتر ہوگا کہ آپ ایک بار پھر ان پر نظر ثانی کرلیں۔

316

تعلقات کو نبھانے کی صرف ایک ہی صورت ہوتی ہے کہ آپ اس بات کو ذہن نشین کرلیں کہ اس مقام پر کچھ دینا ہی ہے کچھ لینا نہیں۔ کوئی سودے بازی نہیں چلتی۔ یہ تعلقات غیر مشروط ہوتے ہیں۔ آپ اپنے اس تعلق میں اپنی کونسی بیش بہا اور قیمتی شے دے سکتے ہیں؟

317

کسی بھی تعلق کی نشوونما کے لئے ان باتوں کا خیال رکھیں ن سے کچھ اشارے مل رہے ہوں۔ ان کی نشاندہی کر کے ان میں فوری طور پر مداخلت کریں گے تو پھر آپ انہیں ختم کر کے اس تعلق کو اپنے ہاتھ سے جانے سے روک سکتے ہیں۔ کیا آپ کے تعلق میں آپ کو آغاز ہمیں کہیں کوئی ایسے آثار ملے جن سے آپ کو چوکس رہنے کی ضرورت پڑی؟ آج آپ کس طرح عملی اقدامات کے ذریعہ اس بلا کو مار ڈالیں گے کہ ابھی یہ چھوٹی ہے۔ اس سے قبل کہ وہ بڑھ کر تناور بن جائے۔

318

کبھی کبھی تو یوں بھی ہوتا ہے کہ لوگوں کو پتہ بھی نہیں چلتا کہ کیا بات ہوئی اور تعلقات ٹوٹ جاتے ہیں کسی بھی تعلق میں کامیابی کو یقینی بنانے کے لئے یہ انتہائی اہم ہے کہ آپس میں بات چیت کے ذریعہ صورتحال کو بالکل واضح یا صاف کرلیا جائے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایک دوسرے کے اصولوں سے واقف ہیں اور وہ آپس میں میل بھی کھاتے ہیں۔ اپنے ساتھی کے ساتھ ایسے رجحانات بنائیں کہ اس قسم کی بحث سے گریز کیا جاسکے کہ ہاں آپ کو کچھ یاد بھی نہیں کہ کس بات پر اتفاق رائے نہیں ہوا تھا۔ اس صورت میں آپ کامیاب ہوسکتے ہیں۔ تغیر و تبدل والی لغت کو استعمال میں لاتے ہوئے اس پریشان کن صورتحال کو زیادہ بڑھنے سے روکیں۔ مثال کے طور پر یہ کہنے کے بجائے کہ ''اگر تم یہ کرو گے تو میں بھی یہ برداشت نہیں کروں گا رگی۔'' آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ میں اس بات کو ترجیح دوں گا رگی کہ اگر اس کے بجائے تم اس طرح کرسکو۔''......

319

کیا آپ کی محبت کا تعلق آپ کی زندگی کی ترجیحات میں سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے؟ اگر نہیں تو پھر یہ دوسری ترجیحات میں پچھلی کسی صف میں شامل ہے تو آپ کا جوش و جذبہ رفتہ رفتہ ماند پڑتا جائے گا۔ اگر آپ کی زندگی میں کوئی شخص خاص اہمیت یا مقام رکھتا رکھتی ہے تو پھر آپ کسی بھی جذبے کی شدت اور شکر گزاری اس کے لئے محسوس کرتے ہیں...... جس جذبے کے سامنے کسی اور جذبے کی کوئی اہمیت نہیں کہ جو آپ کے دل میں اپنے محبوب کے لئے موجود ہے۔

320

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے تعلقات ہمیشہ قائم رہیں تو پھر کسی قیمت پر بھی دھمکی آمیز رویہ نہ اختیار کریں۔ مثلاً ”اگر تم نے یہ کیا تو پھر میں تمہیں چھوڑ دوں گا رگی۔ اس طرح اس بات کا امکان ممکن بن جاتا ہے کہ تعلقات ٹوٹ جائیں گے۔ اس کے بجائے اس پر دھیان دیں کہ تعلقات میں روز بروز بہتری آتی جائے۔ میں ہر اس جوڑے کو جانتا ہوں جن کے آپس میں بڑے مضبوط تعلقات ہیں۔ انہوں نے اپنا یہ اصول بنا رکھا ہے کہ خواہ وہ آپس میں کس قدر بھی ناراض ہوں، خفا ہوں یا انہوں نے ایک دوسرے کا دل دکھایا ہو لیکن انہوں نے کبھی ایک دوسرے پر کوئی سوال نہیں اٹھایا۔

321

سب سے بہتر جو کام آپ روزانہ کر سکتے ہیں، وہ یہ ہے کہ جس سے آپ کو محبت ہے اس کے لئے آپ کسی نئے جذبے کا اظہار کریں اور اپنے اس خوبصورت تعلق کو از سر نو محسوس کریں۔ اپنے لگاؤ کا احساس اور اپنے ساتھی کے لئے کشش کو یہ کہتے ہوئے بیدار کریں کہ اپنی زندگی میں تمہیں پا کر میں کتنا خوش قسمت بن گیا ہوں۔“ یا ہو گئی ہوں۔ آپس میں ایک دوسرے کے لئے کبھی نہ ختم ہونے والی جستجو میں رہیں جس سے نئی راہیں تلاش کریں۔ آپس میں تعریفی الفاظ اور حیران کرنے کے لئے نت نئے گر ڈھونڈیں۔ اپنے محبوب کو کبھی نظر انداز نہ کریں۔ ایسے لمحات تخلیق کریں کہ جو آپ کے تعلقات میں داستانوی رنگ بھر دیں۔

322

کیا آپ کی محبت آپ کا وہ خواب ہے جسے آپ ہر حال میں پورا کریں گے......تو پھر اس تعلق کو نبھانے کے درج ذیل اصول ہیں:

۱۔ اپنے محبوب کے ساتھ اپنا وقت گزاریں اور یہ دیکھیں کہ آپ دونوں کے لئے انتہائی اہم کیا ہے؟ آپ دونوں کے لئے ایسا کیا ہونا چاہئے؟ یا آپ ایک دوسرے کے لئے ایسا کیا محسوس کریں گے کہ آپس کی اقدار پر پورے اتر سکیں۔

۲۔ آپ یہ فیصلہ کریں کہ آپ کے نزدیک محبت کرنا ضروری ہے یا درست ہونا اہم ہے محبت لازمی ہے یا پھر صحیح ہونا۔ اگر آپ اسی پر زور دیتے رہے کہ ”آپ کو ٹھیک ہونا پڑے گا“ تو آپ اپنے رجحان کو توڑیں۔ اگر ضروری ہو تو اس تنازع کو اس وقت تک روک دیں جب تک آپ کوئی پُر اثر اور زیادہ سے زیادہ قابلِ عمل حل تلاش نہیں کر لیتے جس کے ذریعہ آپس کے کسی تنازعے کو نپٹا سکیں۔

323

دل کے رشتوں کے کچھ اور اصول:

۳۔ جب بات بہت زیادہ بڑھ جائے تو پھر رجحانات میں مداخلت کے لئے ایسے طریقے تیار کریں۔ جن پر آپ دونوں متفق ہوں۔ اگر آپ بنا سکیں تو مداخلت کرنے والے کچھ مذاحیہ سے رجحانات تیار کریں۔ آپس میں ذاتی نوعیت کے لطیفے وغیرہ......کا تبادلہ۔

۴۔ جب بھی آپ کو کسی مذاحمت کا احساس ہو تو پھر بڑے نرم و ملائم انداز میں بات کریں۔ مثلاً ”مجھے معلوم ہے کہ میری طبیعت کا انداز یہی ہے لیکن جب تم ایسا کرتے ہو رکرتی ہو تو پھر میں ذرا سا خبطی ہو جاتا رجاتی ہوں۔

۵۔ آپ اپنی ملاقاتوں کے دن کہ آپ ایک ہفتہ میں دو بار ملیں گے یا پھر کم از کم پندرہ دن بعد۔ یہ طے کر لیں۔ اس دوران میں سہانے سپنے دیکھیں۔ رومانوی باتیں سوچیں کہ آپ جب آپس میں ملیں گے تو ایک دوسرے سے کیا کیا کہیں گے۔

۶۔ اس کو بھی یقینی بنائیں ک جب آپ ملیں تو ایک دوسرے کا طویل بوسہ بھی لیں۔

324

کئی لوگ یہ سوچنے کی غلطی کرتے ہیں کہ اگر ان کے پاس مال و دولت ہو تو ان کے تمام مسائل ہی ختم ہو جائیں گے، جبکہ زیادہ کمانا بذاتِ خود ایک مصروفیت ہے۔ آپ خود کو یاد دلائیں کہ یہ کس قدر مضحکہ خیز بات ہے کہ معاشی آزادی اور اپنے مالی امور میں مہارت، آپ کو ترقی کرنے، اپنے اور دوسروں کے لئے اقدار تخلیق کرنے کے مواقع مہیا نہیں کرتی۔

325

دولت حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اکثر لوگ ایسا اس لئے نہیں کر پاتے کیونکہ ان کے عقائد اور اقدار میں خلاء ہوتے ہیں۔ ایک ہی عام سی وجہ ہے کہ مالی کامیابی لوگوں کو ایک ایسے چکر میں ڈال دیتی ہے کہ وہ دولت کے بارے میں مخلوط احساسات رکھتے ہیں جبکہ ہوسکتا ہے کہ وہ اس یقین کی قدر پہچانتے ہوں کہ انہیں یہ حاصل ہوسکی ہے لیکن پھر انہیں اس پر بھی یقین کرنا ہوگا کہ انہیں دولت کمانے کے لئے کڑی محنت کرنا ہوگی ورنہ وہ انہیں خراب بھی کرسکتی ہے یا پھر ہر کوئی جو دولت مند ہے لیکن دوسروں کا فائدہ اٹھاتا ہے۔ دوسری ایک عام سی وجہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ کیوں پیسہ نہیں کما سکتے وہ یہ ہے کہ یہ لوگ سوچتے ہیں کہ پیسہ کمانا بہت پیچیدہ کام ہے اور یہ صرف ماہرین کرسکتے ہیں جبکہ یہ سمجھ ہونی چاہئے کہ اس کے لئے کچھ سیکھنا ضروری ہے۔ ہم سب کو اپنے مالی نوعیت کے فیصلے کرنے کے لئے ان ذمے داریوں کو سمجھنا اور تربیت حاصل کرنا چاہئے تاکہ ہمیں نتائج کے بارے میں معلومات حاصل ہوسکیں۔

326

اپنی ثقافت میں رہنے والے بہت سے لوگوں کا میں کافی عرصہ سے مطالعہ کررہا ہوں میں نے معاشی مہارت کی پانچ کنجیاں دریافت کی ہیں۔ پہلی کنجی یہ ہے کہ آپ میں دولت کمانے کی اہلیت ہونی چاہئے اگر آپ کوئی ایسا راستہ تلاش کرسکتے ہیں کہ آپ اپنے کام کی قدر و قیمت کو پہچانیں کہ آپ کیا کرتے ہیں تو پھر آپ بڑی آسانی سے اپنی آمدنی بڑھا سکتے ہیں۔ آپ اپنے آپ سے پوچھنے سے اس کی ابتداء کریں کہ ''میں اپنے ادارے یا کمپنی کے لئے مزید اور کتنا اہم ثابت ہوسکتا ہوں؟'' میں کم از کم وقت میں اس ادارے کے لئے اور کیا حاصل کرسکتا ہوں؟ میں کس طرح کم لاگت سے زیادہ منافع اور معیار بہتر بنا سکتا ہوں؟ اور کونسے نئے نظام پر عملدرآمد کرسکتا ہوں؟ اور کس نئی ٹیکنالوجی کو استعمال کرتے ہوئے میں اس ادارے کو مارکیٹ میں مقابلے کی سطح پر لاکر فائدہ پہنچا سکتا ہوں؟

327

معاشی مہارت کی دوسری کنجی یہ ہے کہ آپ اپنی دولت کو کس طرح قائم رکھیں؟ یہ اس طرح سے ممکن ہے کہ آپ جتنا کمائیں اس سے کم خرچ کریں، بچت کریں اور اسی سے سرمایہ کاری کریں۔

328

پیسے بچانا یا بچت کرنا قابل قدر ہدف ہے، لیکن بذات خود، اس سے آپ کو پیسہ بکثرت نہیں ملتا۔ معاشی مہارت کی تیسری کنجی ہے آپ کی دولت میں اضافہ......اس کی تکمیل کے لئے آپ جتنا بھی کمائیں اس سے کم خرچ کریں اور اس فرق کو سرمائے میں لگائیں اور جو سرمایہ آپ کو حاصل ہوا ہے، اس کی دوبارہ سرمایہ کاری کریں۔ اس طرح آپ کا سرمایہ بڑھتا رہے گا۔ یوں قدم قدم چلتے ہوئے آپ نے جو معاشی خودمختاری حاصل کی ہے کہ جس کے تحت آپ نے براہِ راست سرمایہ کاری کی ہے اس میں آپ کو بچت کرنی ہے خرچ نہیں کرنا تو یہ آپ کی گزشتہ سرمایہ کاری کا منافع ہے۔

329

کوئی بھی خود کو ''نشانہ'' نہیں بنانا چاہتا۔ معاشی مہارت کی چوتھی کنجی ہے کہ آپ اپنی دولت کی حفاظت کریں۔ آج کے مقدمہ بازی کے اس دور میں کئی دولت مند لوگ درحقیقت اپنے آپ کو اس وقت کی نسبت زیادہ غیر محفوظ سمجھتے ہیں کہ جب ان کے پاس محض چند اثاثے تھے۔ وہ اس لئے ڈرتے ہیں کہ کسی بھی وقت کوئی اٹھ کر ان کے اوپر کوئی مقدمہ نہ دائر کردے۔ ان پر مقدمے بازی کی ننگی تلوار ہمیشہ لٹکتی رہتی ہے۔ بعض اوقات تو بہت ہی غیر سنجیدہ اور بے وقعت وجوہات کی بنیاد پر ان کے خلاف کوئی مقدمہ داغ دے گا۔ آپ کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کے اثاثوں کے تحفظ اور قانونی چارہ جوئی کے لئے اب قانونی ادارے قائم ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ آپ فی الحال کسی قانونی مسئلے کا شکار نہیں ہوئے۔ کیا آپ کو اپنے اثاثوں کے تحفظ کی ضرورت ہے؟ حالانکہ آپ ابھی اس مسئلے میں نہیں پڑے لیکن یہی وہ وقت ہے کہ آپ قانونی ماہرین سے مشورے شروع کردیں تاکہ آپ کے پاس ایسی کوئی بنی بنائی مہارت موجود ہو، جو آپ کی زندگی کے کسی بھی پہلو میں آپ کے لئے اہم ثابت ہوسکے۔

330

اپنی معاشی بہتری اور دولت سے لطف اندوز ہونے کے لئے آپ زیادہ انتظار نہ کریں۔ معاشی مہارت کی پانچویں کنجی ہے کہ آپ اپنی دولت سے لطف اندوز ہوں۔ بہت سے لوگ اپنی دولت جمع کرتے چلے جاتے ہیں کہ کب پیسہ جمع ہو اور وہ اس سے لطف اٹھائیں اور مزے لوٹیں، لیکن جب تک وہ اپنی قدریں تخلیق کرنے اور پیسہ کمانے کے درمیان کوئی تعلق نہیں جوڑتے تو پھر اس کو زیادہ عرصہ تک قائم نہیں رکھ پائیں گے۔ اس لئے کسی جیک پاٹ یا بونس کے طور پر کبھی کبھار خود کو بھی نوازتے رہیئے۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ آپ نے جو کچھ بھی کمایا ہے اس کا ایک حصّہ دے ڈالیں۔ محض خود کو یہ سکھانے اور باور کرانے کے لئے کہ آپ کے پاس سب کچھ ہے۔ ایک اچھا جذبہ بھی دولت ہی کی طرح ہے۔ بکثرت مالا مال ہونے کا ایک خوبصورت احساس پیسے کی کوئی حقیقت یا قدر و قیمت اس وقت تک نہیں جب تک کہ اس کے مثبت اثرات کو ان لوگوں میں نہ بانٹا جائے جو ہمارے نزدیک بہت اہم ہیں اور جب ہم وہ طریقے ڈھونڈ لیتے ہیں کہ ہم اپنی دولت کا کوئی حصہ کسی کو دے ڈالیں تو پھر ہم کسی کی زندگی کو سب سے زیادہ پُرلطف بنا دیتے ہیں۔

331

اب آپ اپنے معاشی مستقبل کو اپنے بس میں کرنے کی شروعات کریں:

۱۔ دولت کے متعلق آپ اپنے تمام عقائد پر غور و فکر کریں۔ اپنے محدود کر دینے والے عقائد پر سوال اٹھائیں اور بااختیار بنانے والے عقائد کو مضبوط کریں۔ NAC کے چھ اقدامات ک اپنے نئے رجحانات کو عادی بنانے کے لئے استعمال کریں۔

۲۔ آپ کے کام یا کاروبار میں مزید کن اقدار کا اضافہ کیا جا سکتا ہے، خواہ آپ کو اس کام کا معاوضہ ملے یا نہ ملے۔ آپ اس کے بارے میں اندازہ لگائیں۔

۳۔ یہ وعدہ کریں کہ آپ اپنی تنخواہ میں سے کم از کم 10 فیصد رقم سرمایہ کاری کے لئے مختص کریں گے۔

۴۔ کسی ماہر معاشیات سے تربیت حاصل کریں جو اچھی سرمایہ کاری کے فیصلہ میں آپ کی

راہنمائی کرے۔

۵۔ اس نظریے کے تحت ایک چھوٹا سا جیک پاٹ تخلیق کریں جس کے ذریعہ آپ اپنی معاشی کامیابی کے ساتھ تعلق جوڑنے کی خاطر خوش ہو سکیں۔ آپ کس کے لئے یا کس کی خاطر کچھ کر سکتے ہیں؟ کیا آپ خود کو کسی طرح اس بات پر آمادہ کر سکتے ہیں کہ آج ہی سے اس کی شروعات کریں؟

332

یہ بہت اچھی بات ہے کہ آپ نے اپنی اقدار کی درجہ بندی کر رکھی ہے کہ آپ کو کیا کرنا ہے؟ لیکن اس کو جانچے بغیر آپ کو کیسے معلوم ہو گا کہ آپ روز بروز یا لمحہ بہ لمحہ کی بنیاد پر ان کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں یا نہیں۔ حصے داری شاید آپ کی ایک بہت بڑی قدر ہو لیکن آپ اس کو ایک تسلسل سے کیسے کر پائیں گے؟ شائد ''محبت'' آپ کی اس فہرست کے سب سے اوپر ہو لیکن آپ نے بار بار یہ سوچا کہ ایک وہ بھی وقت تھا کہ جب آپ کو نہیں چاہا جاتا تھا۔ اس کا ایک بڑا آسان حل ہے...... آپ اپنا ایک ذاتی ضابطۂ اخلاق تخلیق کریں...... کیسے؟ پڑھتے جایئے۔

333

کیا آپ کو یاد ہے کہ پچھلی بار یہ بات آپ پر قطعی طور پر واضح ہو گئی تھی کہ آپ کو کیسے کسی مسئلے کو حل کرنا ہے؟ کوئی بات نہیں۔ اس سلسلے میں کئی احمقانہ قسم کی باتیں سامنے آتی ہیں۔ ہم میں سے اکثر لوگ اس یقین کو کبھی محسوس نہیں کرتے کہ جب تک ہم پہلے سے یہ فیصلہ نہ کر لیں کہ ہمیں کس طرح کی صفات کے حوالے سے زندگی بسر کرنی ہے۔ درحقیقت یہ لکھنے کا مقصد ایک ذاتی نوعیت کے ضابطۂ اخلاق کی تیاری ہے۔ زندگی کے تمام سفر کے لئے ایک بہت زبردست قسم کے راستہ کے نقشہ کی تیاری!

۱۔ اُن تمام صورتِ احوال کی ایک فہرست مرتب کریں جن کے متعلق آپ کو طے کیا تھا کہ آپ روزانہ ان کے مطابق اپنی زندگی کے سب سے بڑے اُصول اور اقدار کے ساتھ زندگی بسر کریں گے۔

اس فہرست کو آپ اتنا طویل کریں کہ اس میں آپ اس بات کو یقینی بناسکیں کہ آپ جن تجربات سے گزرتے اور گہرائی سے سوچ بچار کرتے ہیں تو پھراس بات کے مستحق ہیں کہ وہ تجربات اور سوچ اس فہرست میں شامل کریں لیکن یہ اتنے عملی ہوں کہ آپ انہیں اپنی روزمرّہ کی زندگی کا لائحہ عمل بناسکیں۔

334

آپ کا ضابطۂ اخلاق

۲۔ ہر خاصیت یا صفت کے بعد اپنا وہ اُصول لکھیں کہ آپ کو کیسے معلوم ہوگا کہ آپ کو اس سے کیا محسوس ہو رہا ہے؟ مثال کے طور پر ''جب میں لوگوں کی طرف مسکرا کر دیکھتا ہوں تو مجھے بہت اچھا لگتا ہے'' یا ''جب مجھے یاد آتا ہے کہ مجھے زندگی میں سب کچھ میسر ہے تو پھر میں شکرگزاری محسوس کرتا ہوں۔''

۳۔ آپ اپنے آپ سے وعدہ کریں کہ آپ ایک بار ضرور اس کیفیت کا تجربہ کریں گے۔ آپ اپنے ضابطۂ اخلاق کو ایک کاغذ پر لکھ کر اپنے پاس رکھ سکتے ہیں تاکہ آپ جہاں بھی جائیں یہ آپ کے ساتھ ہو یا پھر اس کی فوٹو کاپیاں کروا کر ان کو اپنے دفتر کی میز پر رکھ سکتے ہیں۔ کسی نہ کسی وقت اس فہرست کا جائزہ لیتے رہیں اور خود سے پوچھیں کہ ان میں کونسی کیفیت آج میں نے پہلے ہی محسوس کی ہے یا اس کا مجھے تجربہ ہوا ہے یا تجربہ کیا ہے یا نہیں کیا۔'' اور دن کے اختتام تک ان میں سے میں کس کس کو مکمل کرسکوں گا؟''

بارہواں حصّہ

”آخری تحفہ“
شراکت/حصّے داری

”ایک روز...... جب ہم نے ہواؤں، لہروں، مدّ وجذر اور کششِ ارض کو تمام مہارتیں سونپ دیں تو پھر......ہم محبت کی تمام لازوال قوتوں کو اکٹھا کر کے ربِ عظیم کے حضور پیش ہوں گے......تب تاریخ عالم میں دوسری بار انسان کو آگ دریافت کرنا ہوگی!“

(ٹِل ہارڈ ڈی چارڈِن)

http://muftbooks.blogspot.com/

335

ایک عشرے سے زیادہ زمانہ بیت گیا کہ مجھے مختلف شعبوں میں کام کرنے والوں کے ساتھ مل کر کام کرنے کا ایک منفرد اعزاز حاصل ہوا۔ اس تجربے سے مجھ میں کافی بہتری آئی ہے۔ ایک بات آپ بھی اپنے پلّو میں باندھ لیں کہ کسی بھی حیثیت سے قطع نظر صرف وہی لوگ جو کسی بھی کام میں خلوصِ نیت، خلوص دل اور بے لوث ہو کر اپنا حصّہ ڈالتے ہیں یا اس میں شرکت کرتے ہیں وہی اپنی زندگی کے سب سے گہرے لطف کا تجربہ حاصل کرتے ہیں اور یہی ان کی سچی تکمیل انسانیت ہے۔

336

ہم سب بے لوث شراکت کے احساس کے ساتھ کوئی قریبی تعلق اور قریبی رشتہ قائم کر سکتے ہیں۔ کسی دوست کا ساتھ دے کر اور اس کی مدد کر کے۔ کسی بچے کو یہ باور کرا کے کہ وہ کس طرح کسی مسئلے کو حل کرنے کا اہل بن سکتا ہے۔ کسی مشکل پراجیکٹ میں اپنے کسی رفیق کار سے تعاون کر کے کسی بزرگ کا ہاتھ پکڑا کر اسے سیڑھیاں چڑھنے میں مدد دے کر ان سب تجربات سے گزرتے ہوئے ہم لمحہ بھر تو بہت خوشی اور طمانیت محسوس کرتے ہیں اور تب ہمیں اپنی اہمیت کی ہلکی سی جھلک نظر آتی ہے تو ہمارے اندر وہ تحریک پیدا ہوتی ہے یا ایک متاثر کن سا احساس اُن لوگوں کے بارے میں پیدا ہوتا ہے جنہوں نے خود کو دوسروں کے لئے وقف کر رکھا ہے۔ کتاب کے اس حصّے میں آپ کو دعوت دی جاتی ہے کہ آپ ہمیشہ کے لئے دوسروں کو ''دینے والے'' بن جائیں اور روحانیت سے بہرہ ور اس جماعت میں شامل ہو جائیں جس میں شریک لوگوں نے ممکنات کے عطیۂ خداوندی میں دوسروں کو شامل کرنے کا عزم کر لیا ہے۔ وہ لوگ اپنی زندگی کو بہتر طور پر بسر کرنے کی راہیں تلاش کرتے ہیں۔

337

کسی بھی قوم کا ضمیر اس وقت جاگتا ہے، جب اسے کسی ایک شخص کے بلند حوصلہ مگر سادہ اعمال کے ذریعہ کوئی بلاوا آتا ہے کہ ''جاگ اٹھو!''...... جب سیم لابیوڈ نے ایک بحری جہاز

''میریالیوسیا'' کے عملہ میں ایک عارضی کارکن کے طور پر کام کا آغاز کیا تھا تو اس نے ٹیونا فشنگ (ٹیونا مچھلی خوراک میں استعمال کی جاتی ہے یا پھر اس کو پکڑتے ہوئے ڈولفن مچھلی کو پکڑا جاتا ہے۔ ڈولفن مچھلی پر خون ریز حملوں کی وڈیو تیار کی جو کہ بعد ازاں ایک بڑی موثر دستاویزی فلم ثابت ہوئی۔ یہ فلم بناتے ہوئے اس نے اپنی جان جوکھوں میں ڈالی لیکن اس نے وہ کارنامہ انجام دیا جو سمندری حیات کو بچانے کے حوالے سے خصوصاً ڈولفن مچھلیوں کے خون خرابے اور قتل عام کو بند کرانے میں ایک بہت اہم پیش رفت ثابت ہوا۔

1994ء میں جب یہ فلم بنی اس دور میں مچھلیوں کو پکڑ کر بڑے بڑے کینوں میں بند کرنے کا کاروبار کرنے والی ایک کمپنی کے مالک نے اعلان کیا کہ اب وہ زیادہ عرصہ مچھلیاں پکڑ کر جال میں نہیں رکھ سکتا اور وہ ٹیونا فشنگ کے ذریعے ہی مچھلیوں کا شکار کرے گا۔ اس کی دیکھا دیکھی ایسے باقی کاروبار کرنے والوں نے بھی اس کی تقلید کرنی شروع کر دی۔ ابھی یہ لڑائی جاری تھی کہ سیم اپنی تیار کردہ وڈیو فلم منظر عام پر لے آیا کہ کس طرح سے ٹیونا فشنگ کا طریقہ ڈولفن مچھلیوں کی تباہی کا باعث بن رہا ہے۔ اس سے ان مچھلیوں کو کتنا بڑا خطرہ لاحق ہے۔ سیم نے جو فلم تیار کی تھی اس سے بہت سی ڈولفن مچھلیوں کی جانیں بچ گئیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ سمندری ماحولیات میں توازن برقرار رکھنے کے لئے ڈولفن جیسی سمندری حیات کا بڑا حصہ ہے۔ سیم نے اپنے اس کام کے ذریعہ سمندری ماحولیات جیسے انتہائی نازک مسئلہ کو حل کرنے میں اپنا حصّہ ڈالا۔ آپ اپنی تخلیقی کاوشوں اور بلند حوصلگی کے ذریعہ ایسا کیا کام انجام دے سکتے ہیں جو کہ نہ صرف دوسروں کے لئے کوئی نمایاں تبدیلی لانے کا سبب بن سکے بلکہ پوری دنیا اس سے فیض یاب ہو سکے۔

338

کیا دنیا کے مسائل حل کرنے کے لئے غیر مرئی کوششیں ضروری نہیں ہوتیں؟ ہماری زندگیوں کے تجربات کے نتائج بحیثیت فرد، خاندان، سماج کس طرح سے مرتب ہوتے ہیں؟ یہ ہمارے انفرادی طور پر کئے گئے فیصلوں کا مجموعہ ہوئے ہوتے ہیں۔ مسائل کے بڑے اہم حل ان افراد کی وجہ سے سامنے آتے ہیں جو کسی بھی مسئلے کے لئے چھوٹے لیکن مستقل اور مضبوط قدم اٹھاتے ہیں، جو کہ آگے بڑھ کر پوری دنیا کو بدل ڈالنے کی قوت رکھتے ہیں۔

339

ہر قومی اور عالمی مسئلہ جو ہمیں درپیش ہے وہ کسی انسانی رویے کی پیداوار یا اس کی دین ہوتا ہے۔ اچھی خبر تو یہ ہے کہ ہمارے رویے ہی مسائل کی اصل جڑ ہیں تو پھر ہمارے اندر ہی وہ قوت بھی ہے کہ ہم ان مسائل کو حل کر سکیں۔ یہ ایسے اقدامات ہیں جو کہ ہم میں سے ہر ایک اپنے دفتر، اپنی اپنی بستیوں، علاقوں اور گلی کوچوں سے شروع کر سکتے ہیں۔ اس طرح مثبت اور مخصوص نتائج کی ایک زنجیر بن جائے گی۔ ہماری لگن اور تصورات ہی وہ حدیں ہیں جو چیزوں پر اثر انداز ہونے کی طاقت رکھتے ہیں۔ یہ طاقت ہمارے اپنے ہی اندر ہے۔

340

ایک تنہا شخص کوئی فرق کیسے پیدا کر سکتا ہے؟ تاریخ عالم، بہت تھوڑے سے اور عام لوگوں کے کارہائے نمایاں کا نوشتہ ہے، وہ لوگ جن کے پاس وہ قوت تھی کہ انہوں نے ہماری زندگیوں میں بڑے پُرمعنی فرق پیدا کیے۔ ہماری زندگیوں کے معیار بہتر بنائے وہی عورتیں اور مرد ہیرو کہلاتے ہیں۔ آپ کے ہیرو کون لوگ ہیں؟

341

مجھے یقین ہے کہ میرے اور آپ کے علاوہ کوئی اور بھی ہیں جنہیں ہم جانتے ہیں کہ ان میں ہیرو بننے کی لامحدود اور زبردست صلاحیتیں ہوتی ہیں۔ ان میں دوسروں کی زندگیاں بہتر بنانے کے لئے بلند حوصلے اور جرأتمندانہ قدم اٹھانے کی ہمت ہوتی ہے خواہ ان کی اپنی زندگی کی قیمت پر ہی کیوں نہ ہو...... کوئی صحیح قدم اٹھانے اور فرق پیدا کرنے کے لئے اٹھ کھڑے ہونا اب آپ کے بس میں ہے...... سوال یہ ہے کہ جب وہ لمحہ آتا ہے تو کیا آپ یہ یاد رکھیں گے کہ آپ ایک ہیرو ہیں؟ اور بے لوث ہو کر ان کی مدد اور حمایت کریں گے جنہیں آپ کی ضرورت ہے؟

342

کوئی چوٹی سر کرنے میں دشواری وہ سخت آزمائش ہے کہ جس سے کردار سازی ہوتی ہے۔ یا کسی سخت آزمائش سے گزر کر ہی کردار سازی ہوتی ہے۔

343

شاید آپ یہ سمجھتے ہوں کہ مدر ٹریسا صرف ہیرو بننے کے لئے ہی پیدا ہوئی تھیں۔ انہوں نے کلکتہ کے ایک متمول علاقے میں بحیثیت ایک راہبہ تدریسی فرائض انجام دیئے...... شاید ہی کبھی ان کا گذر اس شہر کے کسی غریب علاقے سے ہوا ہو۔ ایک شام انہوں نے ایک مرتی ہوئی عورت کی چیخ و پکار سنی تو وہ اس عورت کی مدد کے لئے دوڑیں۔ انہوں نے باقی رات اس عورت کی دیکھ بھال کے لئے اس کے ساتھ گزار دی۔ وہ اسے لے کر جگہ جگہ پھرتی رہیں لیکن کسی بھی ہسپتال سے انہیں کوئی طبی امداد نہ مل سکی۔ آخر کار اس عورت نے مدر ٹریسا کے بازوؤں میں جان دے دی۔ اس ایک لمحہ نے مدر ٹریسا کی زندگی ہی بدل ڈالی، وہی ایک مقدس لمحہ تھا جب انہوں نے یہ تہیہ کر لیا کہ وہ جب تک زندہ ہیں ان کی پہنچ میں کوئی بھی فرد محبت اور احترام کے بغیر نہیں مرے گا۔'' کیا آپ کی زندگی میں کوئی ایسا خاص وقت آیا کہ جس کو آپ ایک قابلِ ذکر لمحہ قرار دے سکیں۔

344

ہیرو کیسے بنتے ہیں؟ وہ شخص ہیرو ہوتا ہے جو کہ کڑے اور مشکل ترین حالات میں بھی بڑی ہمت اور بلند حوصلے سے کام لے کر نہ گھبراتے ہوئے بھی اپنا حصّہ ڈالے اور اپنا کردار ادا کرے۔ دوسروں کی زندگیاں بہتر بنانے کے کام آئے۔ ہیرو ایسا شخص یا فرد ہوتی/ہوتا ہے جو بے غرض و بے لوث ہو کر کام کرے۔ وہ دوسروں سے نہیں بلکہ اپنے آپ سے مانگے اور دوسروں کو دے جو اس سے توقعات وابستہ کرتے ہیں۔ ہیرو وہ ہوتے ہیں جو کسی بھی مصیبت کا مقابلہ ڈٹ کر کرتے ہیں، جو بلاخوف وخطر اور سوچے سمجھے بغیر کر گزرتے ہیں، کیونکہ انہیں اس بات پر یقین کامل ہوتا ہے کہ وہ جو بھی کر رہے ہیں، وہی درست ہے۔

345

ہیرو وہ انسان نہیں ہوتا جس میں کوئی خامی یا کوئی عیب نہ ہو اور وہ بالکل صحیح ہو۔ اگر ہمارا یہی معیار ہوتا تو پھر کوئی بھی ہیرو نہ بن سکتا/سکتی۔ ہم سب سے غلطیاں سرزد ہوتی ہیں، لیکن ان سے ہماری ان اچھائیوں اور خوبیوں پر پانی نہیں پھر جاتا جو ہم اپنی زندگی میں دوسروں کے لئے کر جاتے ہیں۔ ہیرو لازم انسانیت ہے...... بے عیب ہونا نہیں۔

346

ہم سنگین مسائل سے کس طرح نبرد آزما ہو سکتے ہیں؟ یہ جانئے کہ ہم سب کے اندر ہیرو ازم یا ہیرو بننے کی روشنی اور کوئی نہ کوئی چنگاری ضرور روشن ہوتی ہے، صرف اس کو ہوا دینے کی ضرورت ہے۔ اپنے آپ کو کسی اونچے مقام پر لے جانے کے لئے ہمیں اپنا یہ وعدہ ضرور نبھانا ہے اور یہی ہے ہماری کلیدِ اوّل............!

347

جب ہمارے مسائل حد سے بڑھ جاتے ہیں تو پھر ہم میں سے ہر ایک اپنے عقائد بدلتے ہوئے ان پر فوری قابو پا سکتا ہے۔ ہم اس بات پر یقین کرنا چھوڑ دیں کہ ہمیں جو بھی مسائل درپیش ہیں وہ مستقل نہیں اور ہماری جڑوں میں سرائیت کر چکے ہیں کہ کسی ایک شخص کے بس کا روگ نہیں۔ کیا گاندھی جی نے اپنا مقصد چھوڑ دیا تھا؟ کیونکہ وہ بھی تو تنہا تھے؟ کیا مدر ٹریسا نے اپنے جذبے کے سامنے ہتھیار ڈال دیئے تھے وہ بھی تو ایک اکیلی راہبہ تھیں، جو کہ دوسروں کے دکھوں کے ساتھ لڑ رہی تھیں؟ کیا ایڈ روبرٹس نے ایک تنہا وکیل کی حیثیت سے معذور افراد کے حقوق کی لڑائی کے بوجھ تلے دب کر ان کے حقوق کی جنگ لڑنا چھوڑ دی تھی، یا وہ اپنے مقصد سے پیچھے ہٹ گیا تھا؟ آج کچھ ایسا کر دکھائیں کہ آپ کے کاموں سے کوئی فرق پڑ سکے۔ کسی مقامی ہسپتال میں جا کر معذور بچوں کو آرام پہنچانے کے لئے خود کو بطور ایک رضا کار اپنی خدمات پیش کریں، بے گھر افراد کو کھانا کھلا سکیں تو کھلائیں۔ کسی ناخواندہ بالغ کو پڑھنا سکھائیں۔ جواں سال ماؤں کو ہنر مندی کی تربیت دے سکتے ہوں تو ضرور دیں...... ریٹائرڈ افراد کے کسی ادارے میں کچھ پھول اور غبارے لے جائیں کہ وہ بھی خوش ہو جائیں ان کے رنگ و خوشبو سے انہیں تازگی مل سکے۔

348

آپ کسی بے گھر فرد سے بات چیت کریں، اسے اپنی زندگی کے تجربات میں شامل کریں......شاید وہ کافی عرصے سے زندگی میں محرومیوں سے دوچار ہے تو آپ کی باتیں سن کر اس

کے اندر بھی کوئی پُر لطف احساس زندہ ہو سکے۔ اگر سڑک کنارے رہنے والے کسی بے آسرا کو آپ اپنے ساتھ کہیں سیر سپاٹے کے لئے لے جائیں یا اسے کوئی فلم ہی دکھا دیں تو اس کو بھی محسوس ہوگا کہ کوئی اس کا خیال رکھنے والا ہے۔ اس کی بھی کوئی پرواہ کرتا ہے! وہ بھی کسی کے قابل توجہ ہے۔ یاد رکھیں کہ نئے حوالے نئے عقائد اور نئی شناخت کے تانے بانے بنتے ہیں۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ چھوٹی چھوٹی کوششوں سے قدآور نتائج سامنے آتے ہیں۔ آپ اس ہفتے کچھ کر دکھائیں ابھی فیصلہ کریں کہ آپ کیا کریں گے؟ اس کا شیڈول بنائیں اور بس یہ کام کر ڈالیں۔ میرا آپ سے وعدہ ہے کہ آپ کی کوشش رنگ لائیں گی اور آپ کو ان کا صلہ بھی ضرور ملے گا۔

349

ہمارے روزمرہ کے فیصلے اس دنیا کی صورت گری کرتے ہیں، جو ہم اپنی آنے والی نئی نسلوں کے لئے تیار کرتے ہیں۔ آپ اپنے کھانے کی پلیٹ میں کیا ڈالتے ہیں؟ یا کیا کھاتے ہیں؟ آپ کس طرح کے کاسمیٹکس کا استعمال کرتے ہیں؟ آپ اپنے گھریلو استعمال کے لئے کونسا سامان خریدتے ہیں؟ اس طرح کا طرز زندگی تھوڑا لیکن غیر محسوس طریقے سے یہ طے کرتا ہے کہ اپنی اشیاء کے استعمال سے ہماری فضا میں کتنی کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوتی ہے اور روزانہ کتنی اقسام کے پودے اور جانور ختم ہوتے جا رہے ہیں۔ اسی طرح سے آپ جو بھی فیصلے کرتے ہیں آپ ان سے جنگلات کی بربادی روک سکتے ہیں اور ہمارے ماحولیات کے نازک اور حساس نظام کو بحال کر کے آنے والی نسلوں کے لئے امید کی کوئی میراث چھوڑ سکتے ہیں۔ جسے وہ اپنے لئے سرمایہ عظیم بنا سکیں۔

350

ہم اپنے بچوں کے مستقبل کے لئے کیا فرق پیدا کر سکتے ہیں؟ سب سے اولین اقدام کے طور پر ہم ان کی تعلیم کے معیار کی بہتری کے لئے اپنا کردار ادا کر سکتے ہیں کیا آپ کے بچوں کے اساتذہ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں کہ آپ انہیں بتائیں کہ آپ نے یہ کتاب پڑھ کر کیا سیکھا؟ سوالات کی قوت استعارہ اور تشبیہات، لغت میں تبدیلی کی صلاحیت، اقدر، NAC یعنی اپنے اعصابی نظام میں عادات کو پختہ کرنے کی مہارت۔ ان سب کو مدِنظر رکھیں اور ان اساتذہ سے ان سب پر تبادلۂ خیالات کریں کہ آپ نے کیا کچھ سیکھا ہے اس سے حقیقتاً فرق پڑے گا۔

351

چند ایک ایسی باتیں ہیں جو اس کی نسبت زیادہ خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں کہ وہ لوگ اس سوچ کے جال میں پھنس جائیں کہ جو کچھ وہ کرتے ہیں اس کی کوئی اہمیت نہیں یا اسے کچھ فرق نہیں پڑے گا۔ انہیں ان کے ہر عمل کے نتائج کے بارے میں آگاہ کریں اور انہیں دکھائیں کہ بہت اور متواتر کئے گئے فیصلوں اور عمل سے بڑے دوررس نتائج سامنے آتے ہیں۔ آج آپ خود کو ایک مثالی کردار کے طور پر کیسے پیش کریں گے؟ آپ بچوں کے سامنے قربانی، یک جہتی اور لگن کی قوت کا اظہار کس انداز میں کریں گے؟ آپ اس بات کا مظاہرہ کس انداز میں کر کے دکھائیں گے کہ کیا ''ممکن ہے؟''

352

جب تک ہمارے پاس کوئی ایسا منصوبہ نہ ہو کہ جس کے ذریعے کوئی نمایاں تبدیلی یا فرق پڑ سکتا ہو۔ ہم انتظار نہیں کر سکتے۔ ہم سب معمولی عمل سے ایک لحہ میں کوئی نہ کوئی اثر مرتب کر سکتے ہیں۔ ان کے کرنے سے ایسا لگتا ہے کہ یہ بڑے نتیجہ خیز فیصلے ہیں۔ ہمارے بہت سے ہیرو اس حقیقت کے پسِ پردہ ہوتے ہیں کہ ان کی معمولی لیکن متواتر کاوشیں ضرور رنگ لاتی ہیں۔ اپنے گردو پیش پر نگاہ ڈالئے...... ہر طرف آپ کو ایسے ہیرو نظر آ سکتے ہیں......

353

آپ کو یہ کیسا لگے گا کہ آپ کی موجودگی میں کسی پر دل کا دورہ پڑا...... کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کیا کرنا چاہئے؟ آپ کو کیسا لگے گا کہ آپ کی کسی کاوش سے ایک جان بچ گئی۔ آپ نے اپنی زندگی کے اس تجربے سے محسوس کیا کہ آپ نے ایک اہم کام میں اپنا حصّہ ڈالا تو پھر اس احساس سے آپ کو خوشی اور کامیابی کا ایک ایسا تاثر ملا ہوگا جو آپ کو زندگی بھر نہیں مل سکتا۔ یہ احساس کسی بھی بڑے سے بڑے اعزاز سے ارفع واعلیٰ ہے جو کبھی آپ کو ملا ہوگا یا کسی بڑی سے بڑی رقم جو آپ نے کمائی ہوگی اور بڑی سے بڑی کامیابی جو آپ نے اپنی زندگی میں حاصل کی ہو گی۔ ان سب سے بالاتر ہوگا، کسی کی جان بچانے کا احساس! آپ کہیں سے بھی ابتدائی طبی امداد

کی مہارت حاصل کر سکتے ہیں تاکہ کسی ایسی ہی ہنگامی صورتحال میں اگر کسی کو آپ کی مدد کی ضرورت ہو تو آپ اس کے لئے تیار ہوں۔

354

محض ایک مسکراہٹ سے بھی کسی کا دن اچھا گزر سکتا ہے۔ اگر آپ کسی پنساری کی دوکان پر ہوں اور بجائے بے مقصد ادھر ادھر دیکھنے کے آپ یونہی گزرتے ہوئے کسی کو دیکھ کر خوش دلی سے مسکرادیں تو اس سے آپ کا کیا جاتا ہے؟ اگر آپ کسی اجنبی کے لئے چند نیک تمناؤں کا اظہار کردیں اور وہ آگے کسی دوسرے سے کچھ ایسے ہی اچھے کلمات کا تبادلہ کرے تو پھر آپ کے اس عمل سے نیک جذبات کی ایک لہر پھیل کر آگے بڑھتی جائے گی۔ ایسا کرتے ہوئے آپ کی اپنی ذہنی وجذباتی کیفیت اور آپ کی شناخت پر کیا اثر پڑ سکتا ہے؟

355

کیا ہوا کہ اگر آپ اپنے کام یا دفتر سے گھر واپسی پر راستے میں کہیں رُک کر بزرگ افراد کے کسی مرکز میں کسی بوڑھے سے بات چیت کرلیں۔ شاید اس طرح اس بزرگ نے کتنا اچھا محسوس کیا ہو؟ آپ نے اپنی زندگی میں کون سے انتہائی اہم سبق سیکھے ہیں؟ میں شرط لگانے کو تیار ہوں کہ آپ نے اس بزرگ سے بہت کچھ سیکھا ہوگا کیونکہ بزرگ افراد کے پاس بتانے کے لئے بہت سی باتیں اور زندگی کے تجربے ہوتے ہیں۔ کیا ہوا کہ اگر آپ کبھی کسی کمیونٹی ہسپتال میں رک کر وہاں کسی مریض کا حال پوچھنے لگے اور اس طرح اس مریض کی سہ پہر اچھی گزر گئی۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ اگر کسی تنہائی کے مارے ہوئے اداس وغم زدہ شخص کو یہ احساس دلائیں کہ کوئی اجنبی اس کی پرواہ کرتا ہے تو پھر وہ کیسا محسوس کرے گا رگی۔ اسی طرح سے یہ بھی بہت اہم ہے کہ خود آپ نے کیسا محسوس کیا؟ ''زندگی اسی تحفے کا نام ہے۔''

356

لوگ دوسروں کی مدد کرنے سے کیوں ڈرتے یا گھبراتے ہیں؟ ایک سب سے بڑی وجہ تو یہ ہے کہ اس طرح انہیں کچھ عجیب سا محسوس ہوتا ہے کہ انہیں یہ ڈر بھی لگتا ہے کہ کہیں ان کی یہ پیشکش

ٹھکرا نہ دی جائے یا پھر وہ کہیں بیوقوف یا احمق نہ لگیں۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ اگر زندگی کا کوئی کھیل کھیلنا چاہیں اور اس میں جیت جائیں تو پھر آپ کو بھرپور انداز میں کھیلنا ہوگا...... پھر آپ اپنی مرضی سے بھی بیوقوف بننا پسند کریں گے اور آپ وہ کام کرنے کی کوشش بھی کریں گے جو آپ سے ہو نہیں پائے گا، ورنہ تو پھر آپ نئی چیزیں، نئی باتیں کیسے دریافت کر سکتے ہیں؟ کیسے نشوونما پا سکتے ہیں اور آپ خود اپنے آپ کو کبھی کیسے دریافت کر سکیں گے کہ آپ کون ہیں؟

357

ہمارے اندر بڑی عمیق گہرائیاں ہیں کہ ہمیں ان کی اتھاہ یا انتہاء کا کوئی اندازہ نہیں کہ ان کا پتہ لگائیں...... ہم سب وہی کام کرنا چاہتے ہیں جن کا ہمیں یقین ہے کہ ہم کر سکتے ہیں اور وہ دُرست ہیں۔ ہم سب آگے نکلنے، اپنی قوت، وقت، جذبات اور اپنا سرمایہ تک کسی بڑے مقصد پر لگا دیتے ہیں۔ ہم محض اپنی نفسیاتی ضروریات کا ہی خیال نہیں رکھتے، بلکہ اپنی اخلاقیات کے تحت بھی زیادہ سے زیادہ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اس کی کوشش میں لگے رہتے ہیں جو کہ ہماری توقعات سے بعید ہوتا ہے۔ کسی کام میں حصہ ڈالنے کا احساس ہمارے لئے کچھ اتنا زیادہ تسلی بخش یا خوش کن نہیں ہوتا۔ آپ مخلصانہ طور پر کن طریقوں سے کچھ کر کے دکھا سکتے ہیں؟

358

کیا آپ اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اگر ہمارے ملک میں بہت چھوٹے بچوں اور بڑی عمر کے بزرگوں کے سوا باقی سب لوگ ہفتے میں صرف تین گھنٹے کے لئے اپنی رضا کارانہ خدمات پیش کریں گے تو پھر ہماری قوم اس انعام کی فصل ضرور کاٹے گی جو کہ 320 ملین گھنٹوں کے حساب سے ہماری ایک سب سے بڑی افرادی ضرورت ہے۔ یہ اس مقصد کے لئے ایک بیش بہا نذرانہ ہے جس کا انتہائی زیادہ خیال رکھنے اور دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر ہم فی ہفتہ فی کس پانچ گھنٹے رضا کارانہ طور پر دے سکیں تو پھر یہ ہندسہ نصف کھرب گھنٹے تک پہنچ جاتا ہے...... اس قسم کی لگن سے آپ کے خیال میں کس نوعیت کے سماجی و سیاسی اور صحت عامہ کے مسائل پر فتح حاصل کی جا سکتی ہے؟

359

ہیرو تلاش نہ کریں...... خود ہیرو بنیں!

360

زندگی لینے اور دینے کے مابین ایک توازن کا نام ہے۔ خود اپنا اور دوسروں کا خیال رکھنے کا نام ہے۔ اب آپ اگر کسی کو تکلیف میں دیکھیں تو محض پاس سے گزر جانے یا پھر اس کی مدد نہ کر سکنے پر خود کو ملامت کرنے کے بجائے پُرجوش ہو کر سوچیں کہ آپ اس کے لئے کیا کر سکتے ہیں کہ اس کو تسلی و تشفی ہو سکے۔ آپ چند الفاظ تسلی کے کہیں یا پھر مسکرا کر اس سے بات ہی کر لیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ شخص اپنے بارے میں کسی نئے انداز میں محسوس کرنے لگے۔ شاید آپ اپنے اس طرز عمل سے اس کو یہ احساس دلا سکیں کہ کوئی ہے جو اسے بھی پیار کرتا ہے۔ اس کی اوروں کو پرواہ ہے۔ وہ بھی دوسروں کے لئے قابل توجہ و ستائش ہے......!

361

آپ جب تک بھی زندہ ہیں زندگی کو بھرپور انداز میں جئیں۔ ہر شے کا تجربہ کریں۔ اپنا اور اپنے دوستوں کا خیال رکھیں۔ آپ جس راستے پر بھی جائیں ایسے رہیں کہ گویا آپ کسی تجربے سے گزر رہے ہیں۔ اپنی غلطیوں سے سیکھنے کا موقع کبھی نہ گنوائیں۔ اپنے مسئلے کی وجہ جانیں اور اس کو حل کریں۔ عقل کل بننے کی کوشش نہ کریں، بلکہ محض ایک بہترین انسان بننے کی بہترین مثال قائم کریں۔

362

ہمارے پاس ایک بہت عظیم ترین تحفہ ہے جو ہمیں اپنے خالق حقیقی کی طرف سے ودیعت ہوا ہے اور وہ ہے پیش بینی اور تجسس...... زندگی کتنی اُکتا دینے والی ہوتی، اگر ہم پہلے سے ہی جانتے کہ کیا ہونے والا ہے؟ اگلے چند لمحوں میں کچھ بھی ہو سکتا تھا، جو کہ آپ کی پوری زندگی کو آن ہی آن میں ہر سمت میں بدل ڈالتا۔ ہمیں تبدیلی سے محبت کرنا سیکھنا ہوگا کیونکہ یہی وہ واحد شے ہے جو کہ یقینی ہے۔

363

کیا چیز آپ کی زندگی کو بدل سکتی ہے؟ ایسی بہت سی چیزیں ہیں کسی بہت گہرے خیال کا ایک لمحہ اور چند ایسے فیصلے جو کہ اس کتاب کے اختتام تک سب کچھ بدل ڈالیں تو کیا کسی دوست سے کچھ بات چیت، کوئی گیتوں کی ٹیپ، کوئی مذاکرہ، کوئی فلم یا پھر کوئی بڑا سا ''رسیلا مسئلہ'' جس نے اپنے آپ کو پھیلایا اور بڑا بن گیا۔ یہ وہ بیداری ہے جس کو ڈھونڈ رہے تھے۔ اس لئے ایک مثبت توقع کے رویے کو لے کر جئیں...... یہ جانتے ہوئے کہ آپ کی زندگی میں جو کچھ بھی رُونما ہوتا ہے وہ کسی نہ کسی طرح سے آپ کے فائدے کے لئے ہوتا ہے۔ یہ جان لیں کہ آپ کی راہنمائی سیکھنے اور نشوونما پانے، ایک کبھی نہ ختم ہونے والے راستے پر کی جا رہی ہے اور اس کے ساتھ ہی ایک ایسے راستے پر جو کہ دائمی محبت کا راستہ ہے!

364

معجزوں کی توقع رکھیں...... کیونکہ آپ خود بھی ایک معجزہ ہیں!

365

اچھائی کی راہ کے لئے ایک مشعل بردار بنیں...... اپنی خوشیوں کے تحفوں میں دوسروں کو شامل کریں...... خدا آپ کا بھلا کرے...... مجھے قوی امید ہے کہ میں کسی نہ کسی دن آپ سے ضرور آن ملوں گا۔

محبت اور احترام کے ساتھ۔

انتھونی روبنز